PSIHOLOGIJA

ZVONAREVIĆ

ZA III RAZRED GIMNAZIJE

ŠKOLSKA KNJIGA-ZAGREB

Dr Mladen Zvonarević

PSIHOLOGIJA

ZA III RAZRED GIMNAZIJE

IX. neizmijenjeno izdanje

ŠKOLSKA KNJIGA
ZAGREB 1973

Urednik
IVE MAŽURAN

Recenzenti
dr IVANA CAR-GAVRILOVIĆ
JELENA KAJFEŠ
HUGO REHNICER

Ilustrator
IVO KUŠANIĆ

Omot opremio
BOJAN STRANIĆ

Odobrio Savjet za prosvjetu NRH
rješenjem br. 07-910/1 od 28. II 1962.

Uz ovaj udžbenik štampan je i priručnik za nastavnike

TISAK »OGNJEN PRICA«, ZAGREB

UVOD

Kada se u školskom radu susretnemo s novim predmetom, opravdano se moramo zapitati: kakvu svrhu taj predmet ima u okviru čitava školskog programa i kakva je korist koju možemo očekivati od njegova izučavanja?

Psihologija, kao i sve druge naučne discipline, ima svoj određeni teoretski i praktični značaj. Uzeta više teoretski, psihologija pruža spoznaje koje će nam olakšati da shvatimo niz pojmova iz logike, filozofije i drugih društvenih disciplina koje se izučavaju u okviru školskog programa. Ona iz posebnog aspekta osvjetljava ljudske akcije i ljudsko ponašanje, bez obzira da li se ono manifestira u historijskim zbivanjima, suvremenim socijalnim previranjima ili u oblasti literature, muzike ili kulture uopće. Drugim riječima, psihologija nam omogućuje da bolje shvatimo sve one pojave i događaje u kojima se javlja **čovjek** kao jedan od njihovih pokretača, naravno, uzimajući u obzir i niz drugih objektivnih faktora koji u njima također djeluju.

Praktični je značaj psihologije u tome što nam ona omogućuje bolje razumijevanje ponašanja i postupaka ljudi s kojima se svakodnevno susrećemo na ulici, u školi, kod kuće itd. I ne samo to. Razumijevajući druge, možemo bolje razumjeti i same sebe, svoje lične probleme i teškoće.

Takvih ličnih problema ima svatko, a kako oni izgledaju, pokazat će nam ovaj primjer.

Jedna anonimna anketa provedena među studentima pokazala je da se među 479 raznoraznih problema koji njih uznemiruju nalaze i ovakvi:

— Kako da se ne zacrvenim u svakoj neprijatnoj situaciji?
— Ja sam ambiciozan, ali lijen. Ništa ne dovršim što započnem. Kako da uskladim to dvoje?

— Zašto osjećam »tremu« kada moram istupati i govoriti pred većim skupom ljudi?
— Kako mogu biti siguran da sam izabrao zvanje koje mi najbolje odgovara?
— Roditelji mi imaju staromodne nazore o svijetu i životu, koji se ne slažu s mojima. Kako da izbjegnem sukobe koji otuda proizlaze?
— Nesiguran sam i plašljiv u dodiru s djevojkama. Kako da se toga oslobodim?

Naravno, poznavanje psihologije neće nam uvijek omogućiti da ovakve svoje probleme dokraja riješimo, ali će nam olakšati da bolje shvatimo njihove korijene i da ih barem djelomično ublažimo.

Pored ovih više individualnih, ličnih problema, psihologija olakšava i rješavanje nekih problema iz mnogobrojnih oblasti društvenog života: prosvjete, industrije, vojske itd. Sve ovo opravdava izučavanje psihologije već u srednjoj školi, iako se ovdje radi, zapravo, tek o osnovama jedne široke i razgranate nauke.

RAZVOJ PSIHOLOGIJE I NJEZINE GRANE

Razvoj psihologije kao nauke

Ako tražimo prve začetke moderne psihologije i uzroke zbog kojih su se ljudi zainteresirali za ovu vrstu problema, sigurno ćemo ih naći prije svega u potrebi ljudi za poznavanjem svojih »bližnjih«.

Čovjek je društveno biće, koje redovito živi, radi i kreće se među drugim ljudima. Stoga je svaki pojedinac neminovno upućen na suradnju s drugim ljudima, on traži njihovu pomoć i podršku ili im i sam pomaže. Sasvim je razumljivo da je zato od najstarijih vremena ljudima bilo stalo do toga da nađu putove i načine kako bi mogli što bolje i što jednostavnije upoznati ljude koji ih okružuju.

Prva i najstarija »metoda« s pomoću koje su ljudi upoznavali druge ljude bila je — kako zgodno kažu neki psiholozi — »metoda vlastite kože«. Naime, tek na vlastitoj koži, nakon dužeg ili kraćeg vremena, čovjek je mogao iskusiti kakav je onaj pojedinac s kojim ga je život doveo u dodir: da li je otvoren, pošten, sposoban, pouzdan itd. ili je, naprotiv, podmukao, nesposoban, sebičan i sl.

Ovakva je »metoda vlastite kože«, naravno, veoma skupa metoda jer je bezbrojnim ljudima donijela gorka iskustva i razočaranja. Na nju se, na žalost, i danas često moramo oslanjati, pa zato nema čovjeka koji nije na svojoj koži osjetio nedostatke ove »metode« i prevario se, »opekao« u nekom čovjeku.

Nije, prema tome, nikakvo čudo što su ljudi nastojali naći neke druge metode, koje bi im omogućile da jednostavnije i bez gorkih razočaranja upoznaju svoje bližnje. U početku se mislilo da je to moguće postići po nekim vanjskim znakovima: po izgledu lica, formi lubanje, crtama dlana, rukopisu itd. To je dovelo do pojave raznih pseudonaučnih disciplina, koje, međutim, nisu izdržale naučnu kritiku, nego su

KARTA FRENOLOGIJSKIH POLJA NA LUBANJI

Frenologija je pseudonaučna disciplina, koja na temelju izučavanja vanjskog oblika lubanjskih kosti pokušava utvrditi psihičke osobine ljudi. Pretpostavka je ovog shvaćanja da čovjek raspolaže s nizom »duševnih moći«, od kojih svaka zauzima točno određeni dio mozga i utječe na oblik i razvijenost odgovarajućeg dijela lubanje. Tako bi polje br. 7 bilo povezano s prijateljstvom, br. 14 sa škrtošću, br. 10 sa samopoštovanjem, br. 1 s erotskim životom itd. Ispitivanja su međutim, pokazala da ovo shvaćanje, kao ni druga slična shvaćanja, nema nikakve naučne vrijednosti.

se pokazale bezvrijedne, mada i dan-danas nose lijepe novce raznim vračima-pogadačima, koji s pomoću njih vuku za nos naivne i lakovjerne.

Naučna je psihologija kasnije razvila neke metode koje omogućuju — iako u skromnijim granicama — da se na egzaktan način upoznaju barem neke osobine ljudi, a s nekima od tih metoda i mi ćemo se kasnije upoznati.

Pored ove praktične potrebe za poznavanjem ljudi, drugi korijen psihologije sigurno je bila i prirođena ljudska znatiželja. Čovjek je najznatiželjnije biće na Zemlji, i zato je sasvim razumljivo da se oduvijek interesirao ne samo za svijet oko sebe nego i za ono što se odvija u njegovoj svijesti. »Zašto me nešto interesira, a drugo mi je dosadno? Zašto me hvata strah iako bih želio biti junak? Zašto sam nekako neraspoložen i umoran?« — bezbroj ovakvih i sličnih problema tražilo je odgovor. Posebnu zagonetku ljudima su predstavljali snovi. Oni su zbunjivali čovjeka u tolikoj mjeri da su, na primjer, Imturn-Indijanci u Gijani smatrali da je živi čovjek odgovoran i za ono što »učini« u snu, itd.

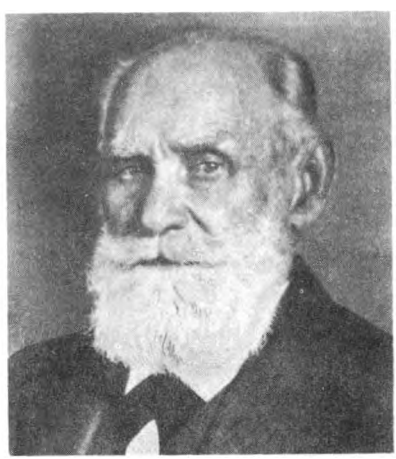
Prema tome, praktična potreba za upoznavanjem ljudi i zagonetka unutrašnjih psihičkih doživljaja ponukala je ljude veoma davno, vjerojatno već u praskozorje ljudske historije, da problemima psihičkoga poklone svoju pažnju.

Pa ipak, prošlo je mnogo tisućljeća prije nego što se ljudska misao dovinula do prvih naučno vrijednih spoznaja u toj oblasti. Kao i drugim naukama, tako i psihologiji prve početke moramo potražiti u antičkom periodu. Ime Aristotela (384—322. pr. n. e.), koji je formulirao svoje poznate zakone asocijacije, spada među prva imena koja ovdje valja spomenuti. Ali, premda je od Aristotela do modernih vremena velik broj mislilaca manje ili više direktno dodirivao i probleme psihologije, ipak se psihologija kao moderna nauka formirala tek u najnovije vrijeme. Razlog je tome shvaćanje, koje još i danas susrećemo, da je svijest, psihičko, isključiva domena filozofije, i da, prema tome, neka posebna nauka o tome nije ni potrebna, a niti je moguća. Naravno, ovakva koncepcija pokazala se neodrživom, te je proces odvajanja psihologije od filozofije neprekidno tekao, iako prilično sporo.

Nekada je filozofija uključivala u sebi i sve druge nauke, sve tamo do XVI stoljeća. Tada, u XVI i XVII stoljeću, najprije su se odvojile od filozofije astronomija, fizika, i kemija te se formirale kao posebne nauke. Biologija, koja izučava slo-

WILHELM WUNDT (1832—1920)

osnivač prvog laboratorija za eksperimentalnu psihologiju

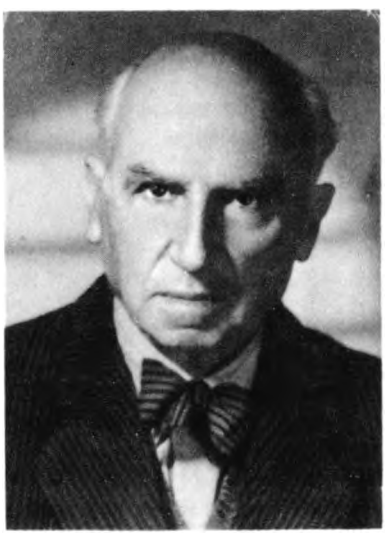


IVAN PETROVIČ PAVLOV (1849—1936)

veliki istraživač na području izučavanja više nervne djelatnosti

ženiju oblast života, osamostalila se u XVIII stoljeću, a psihologija se definitivno odvojila tek koncem prošlog stoljeća.

Radovi niza njemačkih fiziologa — E. H. Webera, G. T. Fechnera, H. Helmholtza i drugih — koji su se bavili problemima tzv. psihofizike, prokrčili su put definitivnom formiranju psihologije kao posebne nauke, a vanjski je znak toga procesa bilo osnivanje prvog laboratorija za eksperimentalnu psihologiju, što ga je osnovao »otac moderne psihologije« **Wilhelm Wundt** (1832—1920) u Leipzigu 1879. godine. Tada se u Evropi i Americi javlja čitava plejada psihologa, koji su svojim radovima postavili ne samo teoretske osnove moderne psihologije nego i omogućili da se njezine tekovine primijene u rješavanju nekih praktičnih problema. Između svih njih spomenut ćemo samo još dva imena: prvo je **Alfred Binet** (1857—1911), osnivač prvog laboratorija eksperimentalne psihologije u Francuskoj i tvorac prve praktične skale za mjerenje inteligencije, jedne od najvažnijih psihičkih sposobnosti čovjeka; drugo je ime **Ivana Petroviča Pavlova** (1849—1936), čuvenog ruskog fiziologa, koji je svojim radovima iz područja više nervne djelatnosti vrlo mnogo pridonio poznavanju fiziološke baze psihičkog života, a radovima na izazivanju eksperimentalnih neuroza kod životinja postao jedan od utemeljitelja eksperimentalne patopsihologije.



RAMIRO BUJAS (1879—1959)

osnivač prvog laboratorija za eksperimentalnu psihologiju u našoj zemlji

U našoj zemlji prvi je laboratorij za eksperimentalnu psihologiju osnovao **Ramiro Bujas** (1879—1959) 1920. godine, u sklopu Fiziologijskog instituta Medicinskog fakulteta u Zagrebu. Osnivanjem katedre za psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu taj je laboratorij 1929. godine prerastao u Psihologijski institut, koji i danas postoji.

Grane psihologije

Suvremeni razvitak psihologije karakteriziran je, na jednoj strani, snažnim razvojem fundamentalnih teoretskih istraživanja, i istovremeno sve većom primjenom psihologije u raznim oblastima praktičnog života.

Ciljevi i zadaci psihologije najlakše se dadu formulirati u tri tačke:

1. **razumjeti** ponašanje i postupke ljudi i formulirati osnovne zakone njihova psihičkog života:
2. **predvidjeti,** na temelju prethodnog izučavanja, buduće ponašanje pojedinaca i grupa;
3. naći putove i načine da se to ponašanje **promijeni,** naročito onda ako nije u skladu sa zahtjevima i normama date sredine.

S obzirom na ove zadatke sasvim je jasno da psihologija nužno mora imati oslona u nekim drugim naukama koje djelomično zalaze u ovu oblast. To su, prije svega, filozofija, fiziologija i sociologija. Filozofija (marksistička) daje odgovor na fundamentalno pitanje o odnosu psihičkih procesa i materijalnog svijeta, fiziologija objašnjava one neurološke i fiziološke mehanizme bez kojih nije moguće razumjeti vezu između psihičkog i fizičkog, a sociologija otkriva zakonitosti i odnose u ljudskim grupama koji su bitni za formiranje ljudske ličnosti.

Od najvažnijih grana suvremene psihologije treba spomenuti najprije **razvojnu psihologiju,** koja se bavi razvojem i specifičnostima psihičkog života čovjeka od rođenja, preko zrelosti, do starosti i smrti. **Socijalna psihologija** bavi se izučavanjem pojedinca u svim složenim odnosima društvenog života. **Patopsihologija** se bavi abnormalnim formama ponašanja. **Zoopsihologija** izučava pojave psihike u životinjskom svijetu, koje bacaju svjetlo na filogenetski razvitak čovjekove svijesti itd.

Od grana primijenjene psihologije valja na prvom mjestu spomenuti **industrijsku psihologiju,** koja se bavi izučavanjem čovjeka u radnom procesu. Rješavanje pitanja kao što su upu-

ćivanje ljudi na ona radna mjesta koja najbolje odgovaraju njihovim sposobnostima, problemi umora i odmaranja, analiza međuljudskih odnosa u industriji itd. — sve to znači znatnu pomoć u radu suvremenih poduzeća. **Školska psihologija** bavi se pitanjima ocjenjivanja, strukture razrednog kolektiva, izučavanjem i pomaganjem učenika koji ne uspijevaju u školi, itd. **Forenzična ili kriminalna psihologija** bavi se izučavanjem delinkvenata i krivičnih djela, problemima suđenja i kažnjavanja, itd.

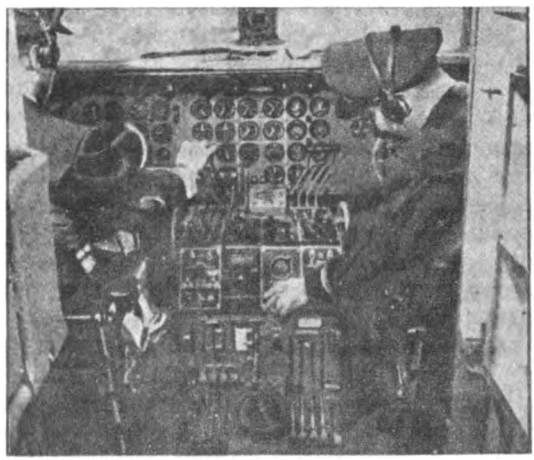


TABLA S INSTRUMENTIMA U MODERNOM AVIONU

Mnogobrojni instrumenti pomažu pilotu u upravljanju avionom. No pokazalo se da je broj tih instrumenata postao tako velik da je pilotu veoma teško istovremeno pratiti sve podatke koje mu oni pružaju. Jedan je od zadataka psihologa u ovome slučaju da pronađe najprikladniji raspored, oblik, veličinu itd. ovih instrumenata kako bi olakšao pilotu korištenje podataka koje pomoću njih dobiva i najefikasnije reagiranje u određenoj situaciji.

Psihologija se također s uspjehom primjenjuje i u vojsci (vojna psihologija), na području propagande i reklame (psihologija propagande), u dijagnosticiranju i tretmanu duševnih oboljenja (klinička psihologija), itd. Ukratko, danas je teško pronaći bilo koje područje ljudske aktivnosti na kojem se psihologija ne bi mogla s uspjehom primijeniti, pa je zato i broj psihologijskih institucija svuda u porastu.

Ovaj pregled razvitka psihologije i njezinih grana omogućit će nam da bolje shvatimo svu širinu problematike kojom se ova nauka bavi i sagledamo bolje njezin teoretski i praktični značaj.

Pitanja i zadaci

1. Navedite neke primjere iz vlastitog iskustva kada ste — uspješno ili neuspješno — pokušali »metodom vlastite kože« doznati nešto o ljudima koji vas okružuju.
2. Navedite neke karakteristike u formi i crtama lica za koje laici obično smatraju da su povezane s izvjesnim psihičkim osobinama ljudi. Što mislite, u čemu je pogreška takvih shvaćanja?
3. Pokušajte sami navesti nekoliko problema kojima se bavi vojna psihologija i psihologija propagande!*

PREDMET PSIHOLOGIJE I NJEZINE METODE

Predmet psihologije

Govoreći o razvitku psihologije kao nauke, mi smo, u stvari već djelomično vidjeli što predstavlja predmet izučavanja ove naučne discipline. To su, na jednoj strani, svi oni **psihički procesi** koji se odvijaju u nama, kao što je mišljenje, motivacija, percipiranje, pamćenje, maštanje, emocije itd. S druge strane, predmet su psihologije isto tako i neka složena **svojstva ličnosti,** koja obuhvaćamo obično pod pojmovima crta temperamenta i karaktera.

Čitav psihički život čovjeka istovremeno je najuže povezan i s čitavom njegovom vanjskom aktivnošću, s njegovim ponašanjem u najširem smislu riječi. Ljudsko ponašanje i ljudski postupci ne mogu se razumjeti i objasniti ako nemamo u vidu one mnogobrojne psihičke faktore koji su ih uvjetovali. No, u isto vrijeme, proučavanje ponašanja u raznim konkretnim situacijama omogućuje nam da stvorimo zaključke i o određenim psihičkim faktorima koji stoje iza toga ponašanja.

Uzmimo, na primjer, nekog čovjeka koji redovito ide na koncerte. Tu njegovu vanjsku aktivnost moći ćemo psihološki objasniti samo onda ako uzmemo u obzir njegove interese, njegov razvijen smisao za muziku, ugodne emocije koje doživljava slušajući kompozicije raznih majstora, itd. No istovremeno nam njegova aktivnost u vezi s muzikom ukazuje na postojanje odgovarajućih psiholoških faktora koje smo upravo spomenuli. Prema tome, postoji najuža veza između

* Na mnoga pitanja i zadatke iz ove knjige najlakše ćete odgovoriti ako se poslužite leksikonima, enciklopedijama i sličnim priručnicima!

ponašanja i psihičkih procesa, i mi čovjeka možemo dokraja shvatiti samo ako vodimo računa o ta obadva aspekta aktivnosti.

Ovo jedinstvo psihičkog života i ponašanja čovjeka nužno nameće i primjenu određenih metoda koje će nam omogućiti da najbolje zahvatimo te aspekte ljudske ličnosti. Pri tome valja stalno imati na umu da su i psihički život i ponašanje uvijek povezani i s određenim fiziološkim i socijalnim osobinama date ličnosti. Psihički život nije — kao što se nekada smatralo — rezultat djelovanja nekakve nematerijalne, »božanske« supstance u čovjeku (duše), nego je rezultat određenih fizioloških funkcija našeg organizma i svih onih utjecaja društvene sredine u kojoj je dotični pojedinac živio i djelovao.

Metoda samoopažanja

Metode psihologije usmjerene su na izučavanje psihičkog života čovjeka (psihičkih procesa i osobina ličnosti), kao i na izučavanje njegova ponašanja, jer su to dva aspekta ličnosti koji su najuže povezani.

Metoda samoopažanja ili introspekcije usmjerena je prvenstveno na direktno zahvaćanje psihičkih procesa koji se odvijaju u svakom pojedincu. Ona se, prema tome, zasniva na opažanju vlastitih doživljaja, vlastitih stanja svijesti. Misli, želje, osjećaje i druga stanja svijesti, dakle sve ono što ulazi u okvir našeg **unutrašnjeg iskustva,** možemo **neposredno** zahvatiti jedino kod sebe samih. Mi, doduše, znamo i o doživljajima drugih ljudi, ali tek posredno — na temelju njihovih izjava, našeg opažanja njihova ponašanja ili na temelju eksperimenata.

Prema tome, metoda samoopažanja jedina nam daje **direktan** uvid u čitavo bogatstvo našeg psihičkog života; i, štaviše, da nema mogućnosti introspekcije, mi ne bismo ni znali da u nama postoji psihički život, ne bi ni postojalo ono unutrašnje iskustvo o tome životu, koje predstavlja glavnu pretpostavku postojanja psihologije uopće.

Međutim, metoda samoopažanja ima i svojih krupnih slabosti. Prije svega, postoji niz doživljaja koje **ne možemo u cjelini** introspektivno zahvatiti. Na primjer, ako želimo introspektivno zahvatiti strah, srdžbu ili neka druga subjektivna stanja svijesti, vidjet ćemo da ona izmiču našem samoopažanju. Ako smo, recimo, srditi, veoma ćemo teško moći vršiti

samoopažanje, a ako se, opet, uspijemo koncentrirati na samoopažanje vlastite srdžbe, primijetit ćemo da se ona gubi; slično vrijedi i za druge vrste doživljaja.

Dalja je poteškoća u tome što je **jezik suviše siromašan** da bi se njime mogla opisati sva ona složenost i mnogostranost psihičkih doživljaja. Ovo dolazi do izražaja najviše pri opisu emocionalnih doživljaja, ali u velikoj mjeri vrijedi i za sve ostale doživljaje.

Konačno, s gledišta naučne metodologije, metoda samoopažanja ima znatan nedostatak u tome što **ne postoji mogućnost naučne kontrole** rezultata tuđeg samoopažanja. Budući da su dostupni samo njihovu »vlasniku«, rezultati samoopažanja izmiču neposrednoj kontroli i verifikaciji od strane drugih lica, pa sami za se teško mogu poslužiti naučnoj obradi.

Samoopažanje, za razliku od opažanja, jeste **specifična metoda psihologije,** neprimjenljiva u drugim naukama. Ovo je sasvim razumljivo, jer opažati vlastite doživljaje i o njima obavještavati druge može samo čovjek. Valja, međutim, naglasiti, da samoopažanje nije ni jedina, a ni glavna metoda suvremene psihologije, i da ono može dati solidne rezultate samo kombinirano s ostalim metodama — opažanjem i eksperimentom.

Metoda opažanja

Ova metoda, za razliku od samoopažanja, usmjerena je prvenstveno na zahvaćanje **ponašanja** čovjeka i predstavlja nužnu nadopunu one prve metode.

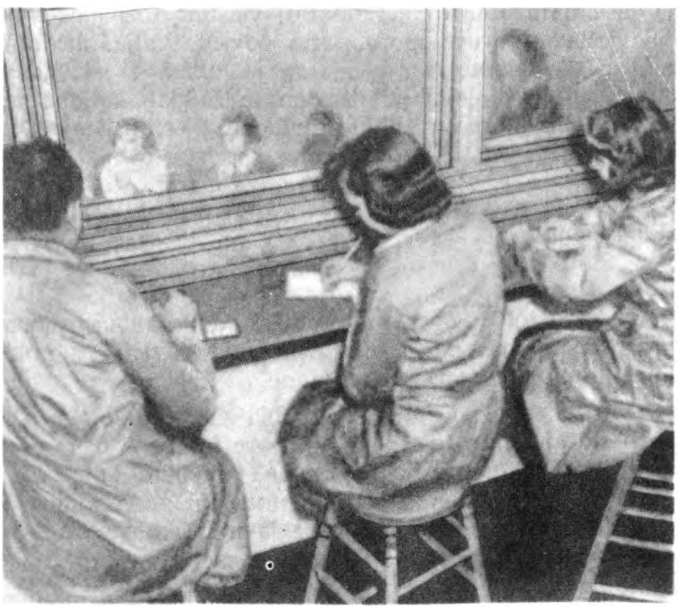
Metoda opažanja nije svojstvena samo psihologiji (kao što je to slučaj s introspekcijom) nego se može — baš obratno — reći da je to najraširenija naučna metoda, koja se primjenjuje u svim naukama. Neke nauke, npr. astronomija, koriste se upravo ovom metodom kao glavnom, pa su usprkos tome došle do rezultata od najvećeg značenja.

Nije svako promatranje ljudi i zbivanja oko nas i naučno opažanje. Da bi obično »gledanje« postalo naučna metoda, ono treba uključiti nekoliko elemenata. Prije svega, treba tačno definirati **cilj** opažanja, jer se tek na temelju precizno utvrđenog cilja može izraditi **plan** opažanja. Ovaj plan treba da sadrži predmet opažanja, mjesto gdje ćemo opažanje vršiti, sredstva kojima ćemo se u tome poslu koristiti, itd. Pored

toga, treba predvidjeti i način registriranja podataka koje ćemo dobiti opažanjem, kao i dalju obradu prikupljenih podataka. Pri tome uvijek treba imati na umu **princip potpunosti** u opažanju, tj. ono što smo odabrali za predmet opažanja treba što potpunije opažati jer su i najsitniji detalji često bitni za sliku čitave pojave.

Ponekad se u psihologiji koristimo i **prikrivenim opažanjem,** pri čemu je eksperimentator-opažač skriven kako njegovo prisustvo ne bi djelovalo na ponašanje onoga koga opaža.

Naučno opažanje koje je organizirano kako treba predstavljalo je i predstavlja nenadoknadivo sredstvo za prikupljanje naučnih spoznaja, pogotovu onda kada je nemoguća ili ograničena primjena metode eksperimenta.



PRIKRIVENO OPAŽANJE U PSIHOLOGIJI

Psiholozi-eksperimentatori promatraju djecu kroz specijalno staklo, providno samo na jednu stranu. Ono im omogućava da promatraju djecu, a da ih pri tome njihovi mali ispitanici ne vide. Tako mogu da uoče spontane dječje reakcije u raznim situacijama, što im inače ne bi bilo moguće, jer bi ih svojim prisustvom ometali.

Metoda eksperimenta

Metoda eksperimenta zapravo je samo posebna varijanta metodâ opažanja i samoopažanja, jer je ona u suštini na poseban način organizirano opažanje ili samoopažanje.

Pojam eksperimenta danas je tako usko povezan s pojmom nauke da je razvoj čitava niza nauka naprosto nezamisliv bez primjene ove metode.

Sam eksperiment na području svake nauke ima neke zajedničke metodološke karakteristike, koje mu daju pečat istinske naučne metode.

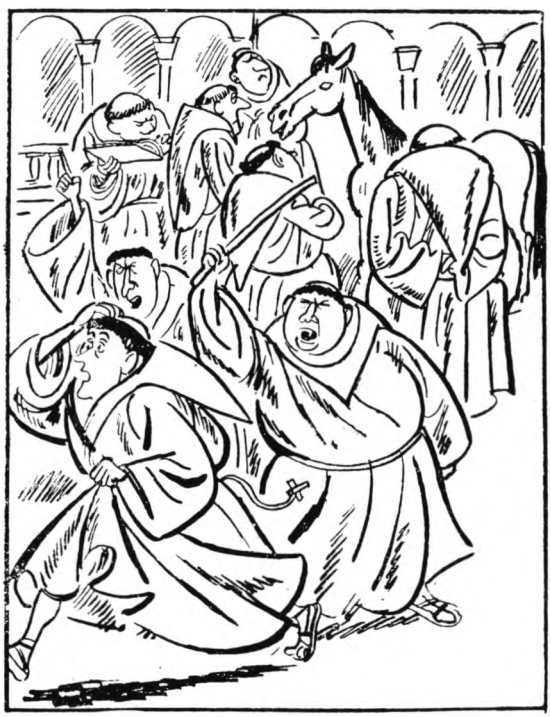
Prvo, kod eksperimenta istraživač (eksperimentator) **izaziva sam po volji** pojavu koju ispituje, a ne čeka da se ona spontano pojavi. Drugo, eksperimentator može po volji **mijenjati uvjete** u kojima se jedna pojava odvija i tako utvrditi koji su od njih više, a koji manje bitni za njezino odvijanje. Napokon, eksperimentalni uvjeti **olakšavaju razna mjerenja,** koja su neophodna ako želimo utvrditi stupanj učešća pojedinih faktora u nastanku date pojave.

Pored ovih općih karakteristika, eksperiment u psihologiji ima i neke osobitosti, koje proizlaze iz činjenice da u psihologiji eksperimentiramo upravo s čovjekom, koji doživljava, misli, osjeća itd. Zato je kod **psihologijskog eksperimenta** korisno razlikovati tri faze: fazu podražaja, u kojoj našem ispitaniku (osoba s kojom se eksperiment vrši) zadajemo određeni podražaj — fizikalne, fiziološke ili psihološke prirode, zatim fazu doživljaja, u kojoj ispitanik u svojoj svijesti doživljava i oblikuje primljene podatke, i fazu izražaja, u kojoj ispitanik na neki način reagira (riječima, pokretom ili sl.).

Iako je svakome jasno da su spomenute naučne metode »conditio sine qua non« svakog naučnog napretka, ipak je bilo perioda u razvitku ljudske misli kada su te metode bile zanemarene ili čak odbačene i progonjene. Tako su u »mračnim godinama« srednjeg vijeka, u vrijeme vladavine religiozne kršćanske skolastike, naučno opažanje i eksperiment bili zamijenjeni beživotnim dogmatizmom, jalovom »citatologijom« i teološkim smicalicama. Spisi »crkvenih otaca« i Aristotela postali su jedini »izvor« naučnih spoznaja, a svaka sumnja u njihovu istinitost i vjerodostojnost dovodila je u nemilost, tamnicu ili čak na lomaču.

Za ilustraciju ove »metode« skolastičkog nadmudrivanja i stanja u kojem se tada nalazila naučna misao navodimo jednu zabilješku velikog engleskog učenjaka i filozofa Francisa Bacona iz 1605. godine, gdje on prikazuje jednu takvu diskusiju:

»Ljeta gospodnjega 1432. razvila se među braćom redovnicima žestoka diskusija oko pitanja o broju zuba u ustima konja. Punih 13 dana bjesnjela je diskusija bez prestanka. Sve stare knjige i kronike bile su izvučene, i pri tom se ispoljila jedna takva divna i dubokoumna erudicija kao nikada na tome području. Na početku četrnaestoga dana jedan mladi redovnik uglednog porijekla zamoli svoje učene starješine za dozvolu da i on rekne koju riječ i — na veliko zaprepaštenje diskutanata, čija duboka mudrost bijaše veoma uznemirena — on ih zamoli da riješe stvar na jedan vulgaran i nečuven



»... Na to ostali, osjećajući se duboko povrijeđeni u svom dostojanstvu, uz veliku buku i galamu navališe na nj, izudaraju ga i izbace.« (F. Bacon)

način: naime, da otvore usta jednoga konja, prebroje zube i nađu rješenje svoga problema. Na to ostali, osjećajući se duboko povrijeđeni u svom dostojanstvu, uz veliku buku i galamu navališe na nj, izudaraju ga i izbace. Jer, rekli su oni, sigurno je sam sotona ponukao ovoga ludog žutokljunca da spomene taj nečuven i bezbožan put za pronalaženje istine, koji je u suprotnosti s čitavim učenjem crkvenih otaca.

Poslije još mnogo dana divlje svađe i diskusije golub se mira spustio na naš skup, i oni, svi kao jedan, proglase da će taj problem ostati vječna tajna zbog žalosnog nedostatka historijskih i teoloških podataka o tome, te narede da se isto zabilježi.«

Ova »metoda«, koju nam F. Bacon ovdje prikazuje, ostala je ipak — miłom ili silom — više od jednog milenija glavna kočnica svakog ozbiljnog naučnog razvitka. Tek u vrijeme kasne renesanse, pored ostaloga i zahvaljujući radovima samoga Bacona, opažanje i eksperiment odnijeli su definitivnu pobjedu i postali temelj moderne nauke.

Pitanja i zadaci

1. Pokušajte na temelju introspekcije opisati doživljaj vlastite srdžbe ili straha. Također pokušajte opažati ono što se u vama događa dok rješavate neki složeniji matematički zadatak. Objasnite na kakve ste poteškoće naišli pri ovakvu postupku.
2. Zašto ljudski jezik nije dovoljno adekvatno sredstvo za opisivanje vlastitih doživljaja na temelju introspekcije?
3. Pokušajte na temelju sistematskog opažanja opisati ponašanje vašega kolege dok odgovara nastavniku za vrijeme ispitivanja. Objasnite ono što ste tom prilikom opazili!
4. Navedite sličnosti i razlike između eksperimenata u fizici ili kemiji, na jednoj, i eksperimenta u psihologiji, na drugoj strani. Objasnite zašto je to tako.

POSTANAK I RAZVOJ SVIJESTI

Filogenetski razvitak psihičkog života čovjeka

Odnos čovjeka i ostalih živih bića već je odavno predmet diskusija u nauci i filozofiji. Na jednoj se strani nalazi gledište, koje zastupa — pored ostalih — i kršćanska teologija, da između čovjeka i životinjskog »carstva« postoji nepremostiv jaz: čovjek je »božji stvor«, koji ima »besmrtnu dušu«, a sve su životinje bez »duše«. Otuda i uporna borba crkve protiv svih evolucionističkih shvaćanja u toku čitave historije nauke.

Na drugoj se strani nalazi gledište po kojemu je čovjek isto što i životinja, pa se i pojave u ljudskom društvu nastoje objasniti zakonima životinjskog carstva. Tako se govori o borbi za opstanak, o boljim i lošijim rasama ljudi itd.

U stvari, čovjek se razvio iz nekih životinjskih vrsta (izumrlih vrsta antropoidnih majmuna — primata), ali zbog specifične uloge rada i društva u tome razvitku on nije životinja u pravom zoološkom smislu te riječi. Drugim riječima, iako se razvio od životinje, čovjek nije životinja, ali nije ni nekakvo »više« biće kao što hoće religija.

Začetke psihičkog života treba potražiti u jednoj od osnovnih osobina žive materije — **podražljivosti.** Ova se osobina sastoji u sposobnosti žive materije da reagira na vanjske podražaje i da stupa u akciju pod utjecajem sredine.

U slijedećoj etapi razvitka žive materije javlja se nova osobina, **osjetljivost,** tj. sposobnost odražavanja svojstva predmeta koji djeluju na organizam. Koja živa bića »već imaju« **osjete** koji predstavljaju prvi elemenat psihičkog života u užem smislu nije lako utvrditi. Međutim je sigurno da se živa bića s razvijenijim psihičkim životom lakše prilagođuju sredini i znatno su elastičnija u formama prilagođivanja od onih koja su lišena ove osobine.

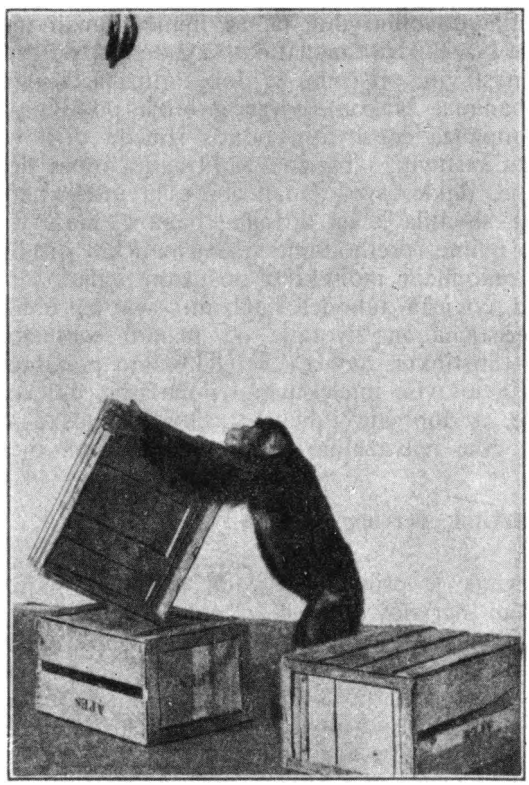
S tačke gledišta razvitka svijesti interesantna je razlika između biljaka i životinja. Kod biljaka je prirodno odabiranje stvorilo široku **plastičnost organizma,** tj. sposobnost da kao odgovor na promjene sredine daju nasljedne promjene koje imaju karakter prilagođivanja. Životinje imaju znatno manju plastičnost organizma, ali u njih zato susrećemo **plastičnost ponašanja,** koja im omogućuje da na promjene u okolini reagiraju promjenama u ponašanju i tako se prilagođuju novonastaloj situaciji.

U toku evolucije životinja pojavljuju se najprije oblici ponašanja koji su pretežno pod utjecajem naslijeđenih mehanizama — instinkti — a zatim oni koji prvenstveno počivaju na mehanizmima stečenim u toku samog života organizma — navike i intelektualno ponašanje.

Instinktima kod životinja nazivaju se sve one manje ili više složene radnje koje imaju nasljedni karakter i samo se neznatno mijenjaju utjecajem individualnog iskustva životinje. Ovakve su radnje redovito sasvim svrsishodne u normalnim uvjetima života neke životinje, ali ih ona uporno ponavlja i onda kada više nemaju nikakva smisla, upravo zato jer su instinkti najmanje plastični od svih oblika ponašanja.

Na primjer, pčela puni saće, i to je jedna instinktivna radnja koja ima svoju određenu vrijednost i svrhu u njezinu životu; međutim, pčela će uporno puniti saće i onda ako je ono probušeno, jer je na to prisiljava instinkt, mada je u tome slučaju ta radnja izgubila svaki smisao.

Navike predstavljaju takav oblik ponašanja koji se postupno izgrađuje u toku života kao rezultat individualnog iskustva životinje. Instinkte živo biće nasljeđuje, a navike stječe u toku života. Nasljedna je, u ovom slučaju, samo dispozicija za stjecanje navika, dispozicija za učenje, o kojoj ćemo opširno govoriti u kasnijim poglavljima.



EKSPERIMENTI S MAJMUNIMA

Kod majmuna susrećemo začetke intelektualnog ponašanja, koje im omogućava da rješavaju neke probleme koje niže životinje nisu u stanju riješiti. Na slici vidimo majmuna koji se — iako nikada prije nije slagao sanduke jedne na druge — dosjetio ovog načina kako bi dohvatio bananu obješenu iznad svoje glave.

Intelektualno ponašanje jest najviši oblik psihičkog života što ga susrećemo samo kod najviših životinjskih vrsta, u prvom redu kod antropoidnih majmuna. Ovo je ujedno i najplastičniji oblik ponašanja, za koji je najkarakterističniji **posredni** karakter intelektualne radnje. Naime, konačni cilj čitave akcije ne ostvaruje se direktno nego posredstvom neke druge radnje. Uzmimo za primjer klasične eksperimente na ovome području s čimpanzama.

Na stropu kaveza u kojem se nalazi čimpanza obješena je banana ili sličan predmet koji privlači životinju, a koji ona ne može direktno dohvatiti jer je previsoko postavljen. Međutim, na dohvatu čimpanzi nalaze se dva kraća štapa, od kojih ni jedan nije dovoljno dug da se njime odmah može dohvatiti banana. No ta dva štapa tako su udešena da se mogu međusobno nastaviti, pri čemu se dobije dužina dovoljna da se dosegne banana. Nakon izvjesnog broja pokušaja i »razmišljanja« čimpanza će shvatiti odnos između dijelova štapa, koji se mogu sastaviti, i banane, koju zatim može dohvatiti. Čimpanza je, dakle, svoj zadatak riješila intelektualnim ponašanjem, tj. shvatila je da do cilja, banane, može doći samo posredno, naime, prethodnim vršenjem nekih drugih radnji koje će joj omogućiti indirektno postizanje cilja.

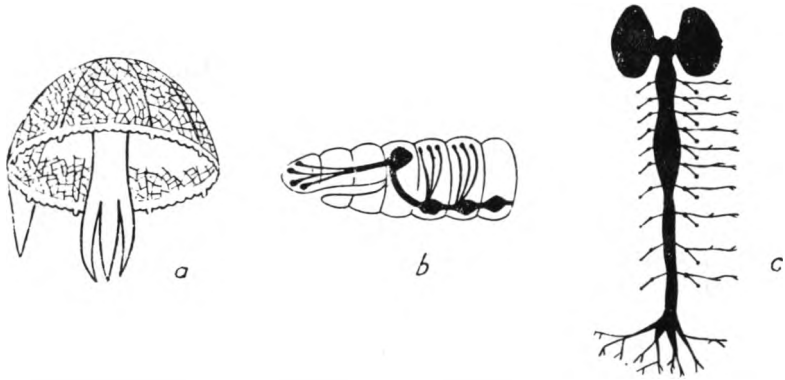
Kod čovjeka također nalazimo sva tri oblika ponašanja karakteristična za životinje na raznim evolucionim stupnjevima — instinkte, navike i intelektualno ponašanje. Međutim, navike, a još više intelektualno ponašanje, daleko su najdominantnije, a dobivaju i neke specifično ljudske karakteristike, koje ih čine najvažnijim osobinama ljudskih bića.

Evolucioni razvitak nervnog sistema

Razvitak je psihičkog života, prirodno, najuže povezan s razvitkom nervnog sistema u toku evolucije.

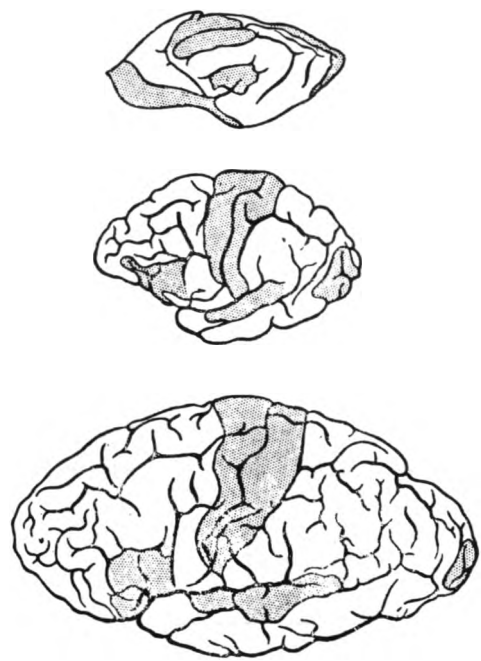
Najjednostavniji oblik nervnog sistema je **difuzni nervni sistem,** kakav vidimo kod meduze. Ovdje su živčane ćelije i vlakna rasprostrta po čitavoj površini tijela u obliku paukove mreže, a ne postoje nikakvi živčani centri koji karakteriziraju više forme.

Evolucija nervnog sistema ide dalje u dva pravca. Kod crva i zglavkara razvija se **ganglijski nervni sistem,** u kojem se živčane stanice gomilaju u čvorove ili ganglije, među kojima jedna ganglija — ona koja se nalazi na onom kraju tijela gdje i glava — zauzima komandni položaj.



RAZVITAK NERVNOG SISTEMA U TOKU BIOLOŠKE EVOLUCIJE:

a) difuzni nervni sistem meduze, b) ganglijski nervni sistem kišne gliste, c) nervni sistem kod kralješnjaka



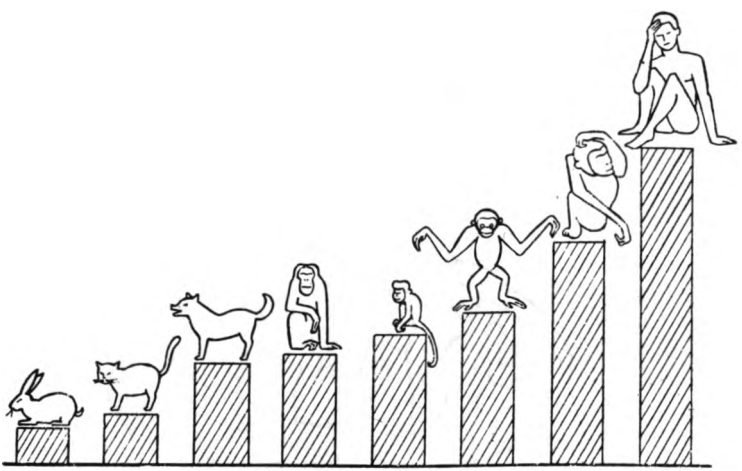
USPOREDBA MOZGA PSA (130 gr), ČIMPANZE (400 gr) i ČOVJEKA (1500 gr)

Osjenčani dijelovi predstavljaju senzorne i motorne areale, a bijeli asocijativna polja. Vidi se kako kod čovjeka upravo asocijativni areali zauzimaju najveći dio od ukupne površine kore mozga.

Kod kralješnjaka se razvija **cjevasti oblik nervnog sistema,** u kojem se jasno razlikuju dva dijela: centralni dio, što ga sačinjavaju mozak i kičmena moždina, i periferni dio, sastavljen od živaca koji polaze iz centralnog nervnog sistema.

Dalji tok evolucije kod kralješnjaka dovodi do osobitog razvitka **mozga,** koji sve više preuzima na se ulogu neposrednog nosioca psihičkih pojava. Ovo dolazi osobito do izražaja kod **sisavaca,** gdje evolucija mozga pokazuje tri osnovne karakteristike: prvo, uvećava se površina kore mozga, što se postiže povećavanjem dubine i broja vijuga; drugo, razvija se lokalizacija pojedinih funkcija u kori, nastaju posebni centri u kori; treće, od svih dijelova kore najveći značaj dobivaju čeoni areali, koji postaju organ najsloženijih psihičkih procesa.

Iz ovog kratkog pregleda razvitka nervnog sistema vidimo da je evolucija živih bića stvorila bio-fiziološke **pretpostavke** za postanak čovjeka. Međutim, to samo po sebi još nije dovoljno za objašnjenje njegova postanka, ako nemamo u vidu neke druge, nebiološke faktore, koje ćemo razmotriti u idućem poglavlju.



U TOKU EVOLUCIJE ŽIVIH BIĆA OSOBITO SU SE RAZVIJALI ČEONI DIJELOVI MOZGA

Na ovom dijagramu usporedene su veličine čeonih dijelova mozga raznih sisavaca: pitomog zeca, mačke, psa, makaka, kapucina, gibona, čimpanze i čovjeka.

Biološki i socijalni faktori u postanku svijesti

Tok evolucije živih bića, koja se odvijala isključivo po prirodnim zakonima, stvorio je u jednoj fazi bića koja su posjedovala one biološke osobine što će poslužiti kao biološka »odskočna daska« za postanak čovjeka. Pored toga, biološka evolucija stvorila je i neke primitivne oblike **psihike** kod životinja, koje smo već razmotrili. Međutim, kako smo naglasili, sam biološki razvitak ne bi nikad doveo do pojave čovjeka da se nije javio još jedan faktor — društvo i rad. Čovjekov predak, kojega je stvorila biološka evolucija, nije se **biološki** bitno razlikovao od prastarog majmuna, osim možda strukturom svojih prednjih udova — budućih ruku. Presudni faktor koji je omogućio da to prvo čovjekoliko biće postane čovjek u pravom smislu riječi bio je **rad.** Tek onda kada je počeo proizvoditi oruđa za rad, kada je od biološkog postao **društveno** biće, tek tada je čovjekoliki majmun postao čovjek, a njegova životinjska psihika — ljudska svijest.

Čitav taj proces »očovječenja čovjeka« genijalno je opisan u poznatom radu F. Engelsa »Uloga rada u procesu pretvaranja majmuna u čovjeka«.

Ruka, rad, mozak — to su tri osnovna faktora koja su stvorila čovjeka i čija je uloga ostala bitna sve do naših dana. Zahvaljujući proizvodnom radu, dakle, društvenom faktoru, »čovječja ruka dostigla je onaj visoki stupanj savršenstva na kome je mogla, kao čarobnom silom, stvoriti Rafaelove slike, Thorvaldsenove statue, Paganinijevu muziku« (Engels).

Iz ovoga svega proizlazi da se ljudska svijest, a i čovjek kao čovjek razvio u osnovi utjecajem djelovanja dvaju faktora: biološkog i socijalnog. Ako nedostaje djelovanje jednog od njih, ne razvija se ljudska svijest, ne stvara se čovjek.

Kao dobar primjer kako se bez utjecaja ljudske sredine ne može razviti ljudska svijest, služe nam primjeri tzv. »divlje djece«. Najpoznatiji je slučaj dviju djevojčica koje su nađene u Indiji, a za koje se smatra da su odrasle među vukovima. One su imale ljudsko obličje, ali ne i ljudsku svijest, upravo zbog toga što su odrasle izvan ljudske sredine. Njihov ljudski organizam, koji bi se u normalnim uvjetima razvio u ljudsko biće, zakržljao je u nehumanoj sredini, što je dokaz da sama čovječja anatomsko-fiziološka struktura nije dovoljna za »očovječenje« takva bića, nego da je potreban i socijalni utjecaj ljudske sredine.

Obrnuto, sama ljudska sredina također ne može »stvoriti« čovjeka od bića koje nema ljudsku anatomsko-fiziološku strukturu organizma. Jer, kad bi sama društvena sredina bila dovoljna za razvoj ljudske svijesti, ne bi bilo nikakvih razloga da se odgojem i razvitkom u ljudskoj sredini ne »očovječe« i čovjeku slična bića. Eksperimenti s »očovječenjem« čimpanze nedvojbeno su pokazali apsurdnost takve zamisli. Ne samo da se neljudska bića ne mogu »pretvoriti« u ljude utjecajem društvene sredine, nego ni ljudska bića kojima nedostaje **normalno** graden organizam, posebno mozak, također ne dostižu stupanj ljudske svijesti. Dokaz su za ovo mnogobrojni idioti, koje nikakva ljudska sredina ni odgoj ne mogu formirati u ljude u punom smislu riječi. Oni, doduše, imaju ljudsko obličje, ali, zbog nenormalne strukture mozga i nekih drugih organa kod njih se ne razvija prava ljudska svijest.

DONALD I GUA

Američki psiholog W. Kellogg odgajao je svojeg sinčića Donalda godinu dana zajedno s malom čimpanzom Guom, koja je bila približno iste dobi. Iako je u početku Gua u nekim aktivnostima čak nadmašila Donalda, već nakon kratkog vremena njezin je razvitak postao tipično majmunski, dok se Donald razvio u normalnog dječaka. Najveće razlike između djeteta i majmunčeta ispoljile su se u razvoju govora, jer Gua nije nikada uspjela ovladati ovim najsloženijim orudem ljudskog mišljenja i ljudske komunikacije.

Anatomsko-fiziološka struktura s kojom dijete dolazi na svijet određena je **biološkim nasljedem,** jer čovjek, kao i svaka druga vrsta živih bića, proizvodi sebi slično potomstvo. To biološko nasljeđe ljudi — mozak, živci itd. — sačinjava fiziološku bazu ljudske svijesti. Međutim, samo biološko nasljeđe nije dovoljno, kao što smo vidjeli, da to biće postane čovjek u punom smislu riječi. Ono mora odrasti u društvenoj sredini, u kojoj će usvojiti određeno socijalno nasljeđe, koje predstavlja onu drugu neophodnu kariku u razvitku svijesti.

Socijalno nasljeđe dade se najzgodnije definirati kao ukupna suma svih onih proizvodnih, tehničkih, ekonomskih i radnih iskustava s jedne, a kulturnih, političkih i ostalih znanja s druge strane koja zatiče svaka nova ljudska generacija dolaskom na svijet. Socijalno je nasljeđe, prema tome, djelo svih prethodnih ljudskih generacija, mrtvih i živih, a njime se koristi i dalje ga razvija svaka iduća generacija.

Biološko nasljeđe dijete stječe već u času začeća. A socijalno se nasljeđe, međutim, stječe u toku društvenog odgoja u najširem smislu riječi i zavisi o društveno-historijskim uvjetima određene sredine.

Uloga je socijalnog nasljeđa ogromna u životu društva i pojedinca. Zahvaljujući socijalnom nasljeđu, ni jedna ljudska generacija ne počinje iznova. Socijalno nasljeđe i njegovo prenošenje na nove generacije jedna je od osnovnih karakteristika ljudskog roda, koja ga bitno razlikuje od drugih živih bića. Svaka nova generacija bilo koje životinjske vrste mora počinjati iznova, a nove ljudske generacije naprosto nastavljaju tamo gdje su stigli njihovi preci, prema onoj Zmaj-Jovinoj:

»Gdje ja stadoh — ti ćeš poći;
Što ne mogoh — ti ćeš moći.«

Zamislimo začas što bi bilo kada ne bi bilo socijalnog nasljeđa i kada bi svaka ljudska generacija morala počinjati iznova. Trebalo bi ponovo pronalaziti usmeni i pisani govor, sistem brojeva i bezbroj drugih stvari, za koje je očigledno da ih ne samo jedna jedina generacija ne može stvoriti nego ni desetine, a možda ni stotine njih. Usmeni i pisani govor jesu ona sredstva koja omogućuju »konzerviranje« znanja ranijih generacija i njihovu predaju novoj generaciji.

A sada evo kako jedan američki sociolog opisuje posljedice koje bi zadesile ljudski rod u slučaju nenadanog i potpunog gubitka socijalnog nasljeđa. On veli: Kad bi neka katastrofa

prouzrokovala da svako ljudsko biće izgubi sve znanje i navike koje je dobilo od prethodnih generacija (pa makar očuvalo netaknutu svu svoju moć invencije, pamćenja i navikavanja), devet desetina stanovnika Londona ili New Yorka umrlo bi za mjesec dana, a 99% preostale desetine umrlo bi u toku daljih 5 mjeseci. Oni ne bi imali jezika da izraze svoje misli, a umjesto misli po glavi bi im se kovitlale rasplinute maštarije. Oni ne bi mogli čitati knjige ni bilješke, niti upravljati motorima ili konjima. Lunjali bi naokolo, vođeni neartikuliranim krikovima pojedinaca prirodno najsnažnijih; kada bi ožednjeli, gušilo bi ih se na stotine na obalama rijeka; pljačkali bi trgovine u koje bi ih privukao miris hrane, da bi na kraju došli možda i do ljudožderstva. Ni u seoskim predjelima ljudi ne bi mogli otkriti na vrijeme, dok su još živi, metode proizvodnje hrane ili pripitomljivanja životinja, ili pravljenje vatre ili odjeće, koja bi ih zaštitila od hladne sjeverne zime... Poneke primitivne rase mogle bi živjeti od voća i stinih životinja u onim tropskim krajevima gdje se ljudska vrsta najprije razvija, dok još nije akumulirala socijalno nasljeđe. Poslije nekoliko tisuća generacija oni bi vjerojatno posjedovali nešto što bismo mogli prepoznati kao jezik i, možda, neke metode odgajanja životinja i obrade zemlje.«

Ova slika, koja podsjeća na vizije kakvima obično slikamo »smak svijeta«, sigurno nije pretjerana, jer bi gubitak socijalnog nasljeđa nesumnjivo bacio čovjeka u prvobitno poluživotinjsko stanje i prisilio ga da počne iz početka prelaziti mukotrpni put postupnog akumuliranja socijalnog nasljeđa.

Opći pregled utjecaja bioloških i socijalnih faktora u razvitku čovjeka, kako smo ga skicirali u ovome poglavlju, bit će detaljno razrađen u slijedećim dijelovima knjige, ali mnogi detalji koje ćemo susresti ostat će nam nerazumljivi ako ne budemo stalno imali na umu osnovne elemente koje smo ovdje prikazali.

Pitanja i zadaci

1. Pročitajte rad F. Engelsa »Uloga rada u procesu pretvaranja majmuna u čovjeka« i na temelju toga opširnije prodiskutirajte o ulozi bioloških i socijalnih faktora u ljudskom razvitku!
2. Opišite neke instinkte koji igraju važnu ulogu u životu nekih viših sisavaca i čovjeka.
3. Opišite, opširnije nego u tekstu, neke oblike prenošenja socijalnog nasljeđa kod ljudi. Povucite paralelu s nekim životinjama (npr. mačka vodi mače sa sobom u lov na miševe).

FIZIOLOŠKE OSNOVE PSIHIČKIH POJAVA

Povezanost živčanog sistema sa psihičkim procesima

U prethodnom poglavlju vidjeli smo da je razvoj ljudske svijesti rezultat biološkog i društvenog razvitka čovjeka. Ova je spoznaja od fundamentalnog značenja za naučnu psihologiju, pa je zato potrebno poznavati utjecaj svake od tih dviju komponenata. O utjecaju nekih društvenih faktora već smo govorili (socijalno nasljeđe), a govorit ćemo još i u kasnijim poglavljima, dok ćemo se ovdje zadržati na ulozi onog dijela našeg organizma koji je najuže povezan s psihičkim životom čovjeka, a to je nervni sistem i mozak.

Danas je — da tako kažemo — svakome djetetu poznato da su mozak i živci onaj dio našeg organizma koji je najuže povezan s našim mišljenjem i osjećanjem. Pa ipak, trebalo je proći mnogo stoljeća dok je spoznaja o povezanosti mozga i psihičkih procesa prokrčila sebi put u nauku i dok je postala osnova ne samo suvremene psihologije nego isto tako i medicine, fiziologije i mnogih drugih nauka. Kroz dugi niz stoljeća, upravo sve tamo negdje do 18. stoljeća, veza između »duše« i »tijela« bila je neobjašnjena, što je, naravno, veoma dobro dolazilo religijskim i drugim idealističkim misliocima u njihovim spekulacijama.

Uzgred ćemo spomenuti da ni najveći mislioci antike, kao Aristotel, Demokrit i Platon, nisu znali da je psihički život povezan upravo s funkcijom nervnog sistema i mozga. Budući da su kroz niz stoljeća upravo djela ovih mislilaca, a napose Aristotela, predstavljala bazu službene nauke, u kojoj tada dominira religiozna dogmatika, to je i razumljivo što su drugačija shvaćanja bila progonjena ili zaboravljena.

A ipak, već u antičkim stoljećima bilo je genijalnih pojedinaca koji su sagledali vezu između nervnog sistema i psihičkih procesa. Među prvima koji su nama poznati bio je Alkmeon iz Krotona, koji je još u V stoljeću pr. n. e. secirao lešine ljudi i ustvrdio da je mozak centralni dio našeg osjećanja i intelektualnog života uopće. U sjajnoj plejadi učenjaka Aleksandrijske škole susrećemo ponovo mislioce koji sagledaju vezu između psihičkih procesa i centralnog nervnog sistema. Herofil, čiji »akme« pada na prijelaz iz IV u III stoljeće pr. n. e., kao i njegov mlađi suvremenik Erasistrat formuliraju jasno svoja ispravna gledišta o tome. Pa ipak, u toku

narednih stoljeća te ispravne spoznaje padaju u zaborav, kao, uostalom, i mnoge druge spoznaje do kojih su se dovinuli učenjaci te epohe, te u fiziologiji ostaje da vlada Aristotelova zabluda o mozgu kao organu za hladenje krvi, u astronomiji Ptolomejev geocentrički sistem itd.

Tek koncem 18. stoljeća u nauci se definitivno učvršćuje spoznaja o povezanosti psihičkih procesa sa živčanim sistemom. Albrecht v. Haller (1708—1777), a pogotovu F. J. Gall (1758—1828), jesu imena uz koja je povezana pobjeda ove naučne spoznaje. Ovaj je drugi također zasnovao prvu lokalizaciju centara u kori mozga, koja ga je, doduše, odvela i na neke pogrešne zaključke (frenologija), ali to nikako ne umanjuje njegove opće zasluge. Interesantno je da je katolička crkva veoma žestoko reagirala na to »novo« učenje, kojim se psihički život povezuje s fiziološkim funkcijama organizma, te povela veoma žestoku borbu protiv takvih shvaćanja i Galla lično. No usprkos tim protivljenjima, ova je spoznaja neodoljivo prokrčila put u nauku i, pomognuta čitavim kasnijim naučnim iskustvom, postala osnovna karika u objašnjavanju psihičkih pojava čovjeka.

Živčana stanica i njezine funkcije

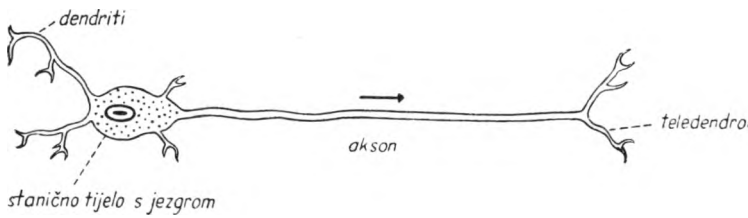
Kao što je poznato, ljudski organizam sastoji se od čitava niza organa, odnosno od čitavih fizioloških mehanizama koji vrše određene funkcije neophodne za normalno djelovanje i život čovjeka. Tako postoje određeni **vezivni mehanizmi** koji služe za održavanje oblika pojedinih organa i organizma u cjelini (kosti, vezivno i potporno tkivo i sl.).

Grupa **prehrambenih mehanizama** služi za opskrbljivanje organizma materijama neophodnim za njegovu normalnu funkciju: kisikom, prehrambenim materijama itd.

Ma koliko da su važni i neophodni za sam opstanak živog organizma, svi ovi mehanizmi nisu jednako važni i za razvoj i odvijanje psihičkih procesa. Dvije grupe mehanizama direktno su povezane upravo s psihičkim životom čovjeka, a to su **živčani sistem** i grupa **žlijezda s unutrašnjim lučenjem.** O funkciji ovih fizioloških mehanizama direktno ovisi psihički život čovjeka, pa ćemo se na njima zadržati opširnije.

Kao i svi ostali organi našeg tijela, tako je i živčani sistem izgrađen od pojedinih **stanica.** Živčane su stanice, naravno, po svom obliku i veličini veoma raznovrsne. No tipična živčana stanica građena je od **staničnog tijela,** u kojem se nalazi

stanična jezgra, i od **staničnih produžetaka.** Na jednom kraju stanice nalaze se kratki produžeci, **dendriti,** a na drugom se kraju nalazi dugački produžetak, **akson,** koji završava tvorevinom koju zovemo **teledendron.** Živčana stanica sa svim svojim produžecima naziva se još i **neuron.** Dakako da u živčanim stanicama ima i mnoštvo drugih tvorevina, pa ovaj naš opis predstavlja samo najgrublju shemu. Veličina staničnog tijela je mikroskopska, obično se kreće od jedne stotnine do jedne desetine milimetra, dok produžeci mogu biti znatno duži.



ŽIVČANA STANICA S JEZGROM I PRODUŽECIMA

Živčane stanice nalaze se uvijek u većim nakupinama, **ganglionima,** a ono što nazivamo živac, nerv, to je, zapravo, snop produžetaka tih stanica. Jedan je živac sastavljen od ogromnog broja živčanih vlakanaca, tako, na primjer, vidni živac od 500 000 takvih vlakanaca.

Glavna je funkcija živčanih stanica da prenose **živčano uzbuđenje.** Pod živčanim uzbuđenjem podrazumijevamo sve one procese koji se odvijaju u živčanoj stanici kada je ona u akciji. Uzbuđenje se širi u obliku pojedinih **živčanih impulsa,** koje možemo zamisliti kao niz valova koji neprekidno prolaze kroz neurone dok se oni nalaze u akciji. Uzbuđenje se kroz neurone širi uvijek u jednom pravcu, i to od dendrita prema staničnom tijelu i dalje kroz akson prema slijedećem neuronu.

Priroda živčanog uzbuđenja nije dokraja ispitana, ali se zna da se ovdje radi o promjenama električne i biokemijske prirode. **Brzina širenja** uzbuđenja različita je u raznim živcima, ali u prosjeku iznosi oko 80 m/sek.

Uzbuđenje se ne širi samo kroz jedan neuron, nego prelazi s jednog neurona na drugi. Takva mjesta gdje uzbuđenje prelazi s jednog neurona na drugi zovu se **sinapse.** Međutim, na sinapsama ne postoji direktan kontakt između dva susjedna

neurona, nego se tu događaju razne biokemijske promjene koje omogućuju **indirektan** prijelaz uzbuđenja s jednog neurona na drugi.

Sinapse imaju veliko značenje za čitavu funkciju nervnog sistema, jer one predstavljaju neku vrstu »skretnica« i »filtara« za pojedine živčane impulse. Naime, ovdje neki impulsi bivaju pojačani, neki zaustavljeni ili inhibirani, a neki jednostavno propušteni. Ovaj mehanizam sinapsâ osigurava da se živčano uzbuđenje ne širi difuzno po svim neuronima, nego se njegovo širenje kanalizira u tačno određenim pravcima.

Vrste živčanih putova

Već smo kazali da se živčano uzbuđenje širi uvijek u jednom smjeru kroz neurone. Međutim, postoji još jedna »specijalizacija« među živčanim vlaknima u odnosu na smjer kojim ona provode uzbuđenje. Naime, neka živčana vlakna vode uzbuđenje od raznih perifernih osjetnih organa prema centralnim dijelovima živčanog sistema, tj. prema kičmenoj moždini i mozgu, a druga ga vode obratno, iz kičmene moždine i mozga prema raznim mišićima i žlijezdama u organizmu. U prvom slučaju govorimo o senzornim, a u drugom o motornim živčanim putovima.

Senzorni živčani putovi vode, dakle, uzbuđenje od periferije prema centru, a **motorni** živčani putovi vode ga od centra prema periferiji. Da bismo razumjeli funkciju ovih živčanih putova, moramo se zadržati na još nekim organima.

Ljudski organizam neprekidno je izložen raznim utjecajima iz vanjskog svijeta koji ga okružuje. Kada smo govorili o funkciji psihičkoga, svijesti, rekli smo da je njena suština u odražavanju vanjskog svijeta. Bez pravilnog odražavanja svoje okoline čovjek se u njoj ne bi mogao orijentirati, pa ni održati. Da bi mogao odražavati taj vanjski svijet, čovjek — a i ostala živa bića — ima posebne fiziološke mehanizme, čiji bitan dio predstavljaju upravo razne živčane strukture.

Pogledajmo to na jednom primjeru. Jedan od najvažnijih odraza svijeta koji čovjeku omogućuje orijentaciju u sredini u kojoj živi jest vidni, vizuelni odraz svijeta. Drugim riječima, ljudski vid jest jedan od glavnih faktora naše orijentacije u vanjskom svijetu. A kako mi, zapravo, vidimo?

Čitav ljudski organizam neprekidno je izložen djelovanju svjetlosnih valova, koji nisu ništa drugo nego elektromagnet-

ski valovi određenih dužina. Međutim, čitav naš organizam nije osjetljiv na te valove, nego postoji samo jedan poseban organ koji je na njih osjetljiv, a to je oko.

Elektromagnetski su valovi fizikalni **podražaj** koji djeluje na naše oko, a ono je, opet, **osjetni organ** (receptor) za svjetlo. S druge strane, u onom dijelu oka koji se zove mrežnica nalaze se okrajci **vidnog živca.** Kada svjetlosni valovi iz vanjskog svijeta podraže oko, u njemu se zbiva niz fizioloških procesa, koji sa svoje strane izazovu **uzbuđenje** u okrajcima vidnog živca, koje se tada počinje širiti vidnim živcem prema mozgu, gdje se u **vidnim centrima** kore mozga (o njima ćemo govoriti kasnije) ovo **nervno** uzbuđenje pretvara u **psihonervno** uzbuđenje, zahvaljujući kojemu imamo subjektivni doživljaj svjetla, odnosno slike.

Dakle, funkcija je vidnog živca da vodi živčano uzbuđenje od osjetnog organa, oka, prema centrima u kori mozga. Budući da je čitava aktivnost toga živca povezana s jednom vrstom naše **osjetljivosti,** to se i vidni živac zove **osjetni,** senzorni živac, a odgovarajući centar u kori mozga naziva se senzorni centar za vid.

Isto ovo što smo rekli za mehanizam vida vrijedi i za mehanizam sluha, njuha, dodira i sve druge vrste ljudske osjetljivosti, samo što je, na primjer, kod sluha osjetni organ uho, njemu odgovarajući senzorni živac — slušni živac, a senzorni centar — slušni centar, itd.

Prema tome, senzorni živčani putovi vode živčano uzbuđenje uvijek od nekih **osjetnih organa** prema odgovarajućim centrima u kori mozga. Senzorni živčani putovi ne vode uzbuđenje od centra prema drugim organima — tu funkciju vrše **motorni** živčani putovi. Pogledajmo sada njihovu funkciju.

Dok je funkcija senzornih živaca povezana s osjećanjem, dakle s registriranjem događaja u vanjskom svijetu, funkcija **motornih živaca** povezana je s našim reagiranjem na te događaje. Zahvaljujući tome što je s pomoću osjeta **odrazio** zbivanja u vanjskom svijetu, čovjek je u stanju na njih i **reagirati.** No, organi za osjećanje odvojeni su od organa za reagiranje. Neke smo osjetne organe već spomenuli: oko, uho itd. Organi za reagiranje dijele se u dvije velike skupine; to su **mišići** i **žlijezde** s vanjskim i unutrašnjim lučenjem. S pomoću mišića pokreće se čitavo tijelo ili pojedini organi, a s pomoću žlijezda mijenja se kemizam organizma — sve to u skladu s promjenama koje su osjetni organi registrirali i »signalizirali«.

Svi mišići i žlijezde inervirani su vlaknima raznih motornih živaca, koja u njih dovode živčane impulse što polaze iz raznih **motornih centara** mozga i kičmene moždine. Preko tih impulsa mišići i žlijezde dobivaju »komande« kako treba da u određenom času djeluju.

Znači da treba razlikovati dvije odvojene grupe mehanizama u organizmu. Prvu grupu sačinjavaju **mehanizmi za osjećanje,** registriranje promjena u vanjskom svijetu; to su razni osjetni organi s njima odgovarajućim senzornim živčanim putovima i senzornim centrima u mozgu. Drugu grupu sačinjavaju **mehanizmi za reagiranje** na promjene i situacije u vanjskom svijetu; to su mišići i žlijezde s njima odgovarajućim motornim živčanim putovima, te motornim centrima u mozgu i kičmenoj moždini.

Ove su dvije grupe mehanizama odvojene, a ipak, kao što znamo, one djeluju zajednički i skladno u životu organizma. Ovaj sklad moguć je zbog toga što upravo u nervnom sistemu postoje još i posebni **mehanizmi koji integriraju** i koordiniraju rad jedne i druge grupe, a to su razni **asocijativni** centri.

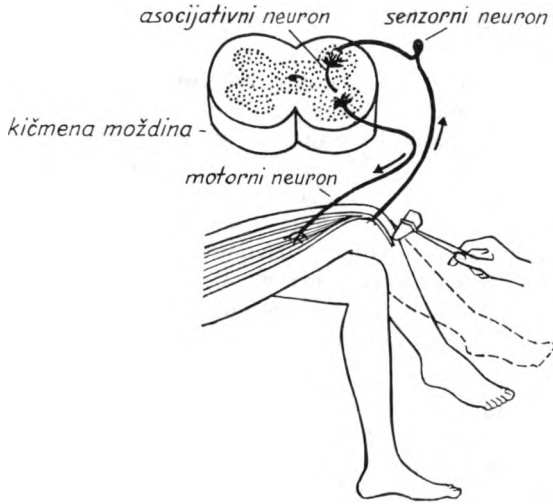
Kičmena moždina

Osim motornih i senzornih putova, koji predstavljaju, zapravo, **periferni** dio živčanog sistema, postoji još i njegov centralni dio, što ga sačinjavaju **kičmena moždina** i **mozak.**

U stvari, podjela cjelokupnog živčanog sistema mnogo je kompliciranija, ali mi ćemo se zadržati samo na onim tvorevinama koje su najvažnije za razumijevanje psihičkih pojava, a sve ćemo ostale tvorevine izostaviti.

Kičmenu moždinu sačinjava masa živčanih stanica i njihovih produžetaka koja se nalazi u kanalu što ga zatvaraju kičmeni pršljenovi. Sastavljena je od sive i bijele supstance. **Siva je supstanca** iznutra, i nju tvore **živčane stanice,** a **bijela je supstanca** izvana, i sačinjavaju je **stanični produžeci.**

Kroz kičmenu moždinu prolazi većina živčanih putova koji spajaju razne dijelove tijela s mozgom. Pri povredi kičmene moždine dolazi do djelomičnog ili potpunog nestanka osjeta i pokreta u dijelovima tijela koje inerviraju živci **ispod** mjesta povrede. U njoj se nalaze također i mnogobrojni živčani mehanizmi povezani s **refleksnom aktivnošću,** čija se, međutim,



SHEMA REFLEKSNOG LUKA (PATELARNI REFLEKS)

Udarac po tetivi koljena izazvao je određene promjene u osjetnim stanicama za dodir koje se nalaze u koži. Ove su promjene izazvale uzbuđenje u okrajcima odgovarajućeg senzornog živca, koje se zatim njime širi u kičmenu moždinu. Ovo uzbuđenje može prijeći direktno na motorni živac ili posredstvom jednog asocijativnog neurona. Kada je motorni živac uzbuđen, to se uzbuđenje širi njime sada natrag u odgovarajuće mišiće natkoljenice, koji reagiraju i dovode do trzanja noge.

funkcija ne gasi ni nakon eventualnog prekida živčanih veza s višim centrima. Tako se u njoj nalazi sjedište patelarnog refleksa i nekih drugih jednostavnih refleksa.

Funkcije mozga

Mozak je najvažnija tvorevina nervnog sistema, i on je ujedno od najvećeg značenja za psihologiju. Njega sačinjavaju, slično kao i kičmenu moždinu, živčane stanice i njihovi produžeci koji su smješteni u šupljini što je tvore lubanjske kosti. Za razliku od kičmene moždine, u mozgu se **siva supstanca** — živčane stanice — nalazi izvana i sačinjava **koru** mozga, a **bijela supstanca** — stanični produžeci — nalazi se iznutra sačinjavajući najveći dio ukupne moždane mase.

Kora mozga sastavljena je od živčanih stanica i njezina debljina iznosi oko 0,5—4 mm. Ali, od ukupno oko 12 milijardi stanica u mozgu u samoj kori nalazi se oko 9 milijardi. Već nam ovaj kvantitativni podatak govori o izuzetnoj važnosti

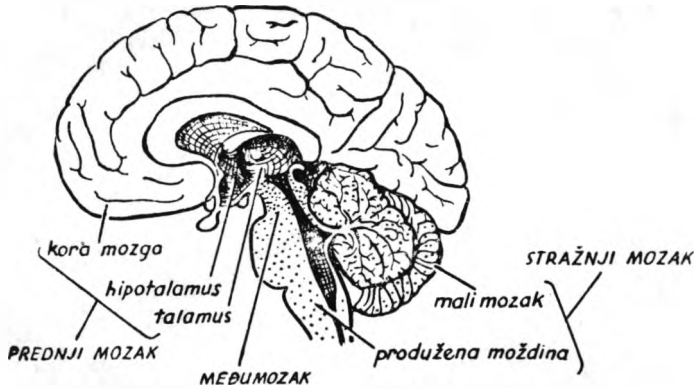
kore mozga, i nije pretjerano reći da je baš ona najvažnija za psihički život čovjeka.

Kora mozga puna je raznovrsnih **centara** koji vrše određene funkcije. Centar predstavlja, zapravo, skupinu živčanih stanica povezanih **istom funkcijom,** a koje su također u pravilu i prostorno zajedno. Na primjer, živčano uzbuđenje koje je vidnim živcem stiglo u odgovarajući vidni centar u kori mozga izaziva u stanicama toga centra određenu aktivnost koja je praćena subjektivnim doživljajem svjetla. Naime, tek ovdje, u senzornim centrima, **nervna aktivnost** — koja karakterizira svaki živac — postaje **psihonervna aktivnost,** dakle takva nervna aktivnost koja je praćena subjektivnim psihičkim doživljajima.

Kao što imamo određene **senzorne centre** u kori mozga u kojima završava uzbuđenje što je stiglo senzornim putovima iz raznih osjetnih organa na periferiji organizma, tako postoje i određeni **motorni centri** čiji je zadatak da neposredno dirigiraju radom pojedinih grupa mišića ili žlijezda. Ako, dakle, senzorni centri predstavljaju završni dio kompleksnog mehanizma, s pomoću kojeg **osjećamo** zbivanje u vanjskom svijetu (osjetni organ — senzorni živac — senzorni centar), onda motorni centri predstavljaju početni dio mehanizma, s pomoću kojeg **reagiramo** na to zbivanje (motorni centar — motorni živac — mišići ili žlijezde).

Međutim, veza između senzornih i motornih centara nije direktna. Oni su povezani preko čitave grupe živčanih struktura koja ima funkciju da objedinjuje, koordinira i povezuje rad jedne i druge vrste centara — to su **asocijativni centri** u kori mozga, kao i **asocijativni živčani putovi.** Funkcija ovih mehanizama izvanredno je važna, jer upravo oni po svojoj funkciji predstavljaju one centre koji su »nadređeni« i senzornim i motornim mehanizmima. S druge strane, baš ovi asocijativni centri predstavljaju fiziološku bazu naših najviših psihičkih funkcija: pamćenja, mišljenja itd. Ako ti centri ne rade, dolazi do teških i najtežih poremećaja u psihičkom životu čovjeka.

Osim centara koji se nalaze u kori mozga i koji predstavljaju, kako smo vidjeli, neposredan fiziološki supstrat psihičkog života, nalazimo u mozgu još neke centre, koji nisu smješteni u samoj kori mozga. Naime, unutar mase bijele supstance nalazimo — bliže bazi mozga — neke kao otoke sive supstance, koji su uronjeni u tu bijelu masu. To su **supkortikalni**

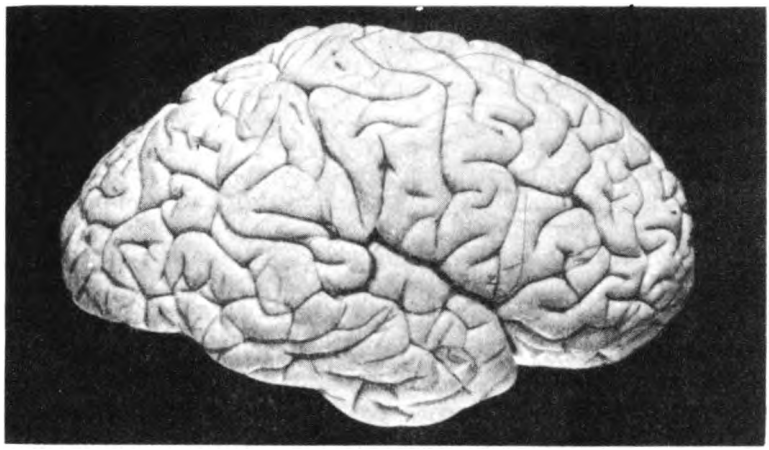


SHEMA PRESJEKA LJUDSKOG MOZGA

Vidimo desnu moždanu hemisferu gledanu s unutrašnje strane. Na crtežu su naznačene samo neke najvažnije moždane tvorevine: kora mozga, hipotalamus i talamus sačinjavaju zajedno prednji mozak. U međumozgu se nalaze neuroni, koji povezuju prednji i stražnji mozak, kao i neki senzorni i vegetativni centri. Stražnji mozak sačinjavaju produžena moždina i mali mozak.

centri, čija je funkcija također veoma značajna. Neke od tih centara nazivamo **vegetativni centri,** jer oni dirigiraju određenim vegetativnim funkcijama organizma: disanjem, radom srca i krvotoka, radom probavnih organa itd. Kako vidimo, to su sve vitalne funkcije, bez kojih nema govora o čovjekovu opstanku. Međutim, dok je aktivnost kortikalnih centara redovito praćena i određenim **subjektivnim doživljajima,** dotle aktivnost supkortikalnih centara nije praćena takvom vrstom doživljaja. Oni svoju funkciju obavljaju a da mi za to i ne znamo, barem ne dok se u organizmu nešto ne poremeti. Zbog toga ih ponekad nazivaju i **autonomni centri,** jer su u svojem radu »autonomni«, tj. relativno nezavisni o našoj svijesti i našoj voljnoj regulaciji. Impulsi koji polaze iz ovih centara šire se posebnim živčanim putovima koji tvore tzv. **vegetativni nervni sistem.** Ovaj sistem čine dvije grupe živčanih mehanizama — **simpatički i parasimpatički živčani** sistem. Preko ova dva sistema vrši se regulacija svih osnovnih bioloških funkcija organizma, a oni imaju posebnu ulogu i u emocionalnom životu čovjeka.

Između svih supkortikalnih centara jedan ima osobito veliko psihološko značenje, a to je tzv. **hipotalamus.** Uz rad ovog centra dobrim je dijelom vezan naš **čuvstveni život,** pa ako



VANJSKI IZGLED LJUDSKOG MOZGA

Fotografija mozga snimljena s lijeve strane, nakon uklanjanja lubanjskih kosti. Vide se glavne moždane brazde, koje dijele koru mozga u četiri glavna režnja: čeoni, sljepoočni, tjemeni i zatiljni.

taj centar ispadne iz funkcije, čovjek praktički gubi čitavo bogatstvo svojih emocionalnih doživljaja.

Po svom **vanjskom izgledu** mozak je pun raznih bora, brazda i vijuga. Od tih mnogobrojnih tvorevina obratit ćemo pažnju samo na dvije. Jedna je od njih duboki kanal koji ide od prednje do stražnje strane mozga i dijeli mozak u dvije **moždane hemisfere:** lijevu i desnu. Druga je poprečna brazda — Rolandova brazda — koja ide slijeva nadesno i jedan je od glavnih »orijentira«, prema kojem dijelimo mozak u četiri režnja: čeoni, tjemeni, zatiljni i sljepoočni. Može se približno reći da dio kore mozga **iza** Rolandove brazde sadrži pretežno centre vezane uz naše senzorne funkcije; dio neposredno **ispred** nje sadrži uglavnom motorne centre, a ostalu površinu mozga u čeonom režnju predstavljaju asocijativna područja.

Ovaj je prikaz djelovanja mozga dan krajnje shematično, jer su svi ti procesi u stvarnosti mnogo kompleksniji i kompliciraniji, a jednim dijelom nisu ni dokraja ispitani i proučeni. No i ovaj pregled bit će dovoljan za razumijevanje izuzetne uloge koju ovaj organ ima u našem psihičkom životu.

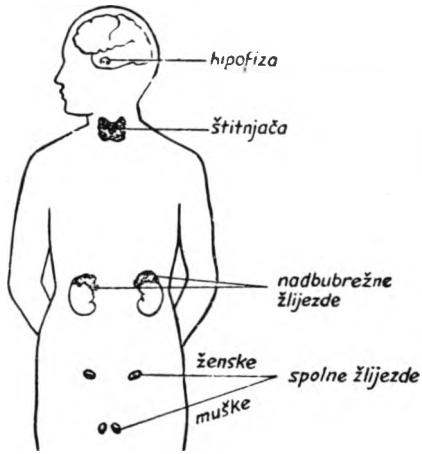
Žlijezde s unutrašnjim lučenjem

Pored živčanog sistema, koji ima najvažniju ulogu za naš psihički život, značajnu ulogu imaju i žlijezde s unutrašnjim lučenjem. Te žlijezde luče svoje produkte — **hormone** — direktno u krv (na bazi osmotskog tlaka), a ti hormoni imaju mnogostruku, danas još nedovoljno ispitanu ulogu u razvitku psihičkog života i ličnosti uopće. Ovdje ćemo spomenuti samo neke od tih žlijezda, u prvom redu radi ilustracije važnosti i funkcije koju one imaju.

Hipofiza je žlijezda koja se nalazi u bazi mozga, a sastavljena je od prednjeg i stražnjeg režnja. **Prednji režanj** luči hormon koji utječe na rad raznih drugih žlijezda, a također i na rast tijela. Pojačani rad ove žlijezde dovodi do **gigantizma,** a ako je nastupio poslije puberteta, onda ima kao posljedicu pretjeran rast udova. Gigantizam je praćen povećanom uzbudljivošću, slabljenjem pamćenja, općom apatijom itd. Nedovoljno lučenje ovog hormona dovodi također do nekih formi **patuljastog rasta** (hipofizni patuljci, koji su redovito veoma agresivni).

Nadbubrežne žlijezde, koje se nalaze blizu bubrega, luče dva hormona: kora žlijezde luči **kortin,** a njezina srž **adrenalin.** Pomanjkanje kortina uzrokuje besanicu, slabljenje seksualnog nagona, opći zamor itd. Pretjerano lučenje dovodi do preranog seksualnog razvitka kod dječaka, a do muškobanjastih promjena kod djevojčica i odraslih žena. Pojačano lučenje adrenalina povećava krvni pritisak, ubrzava rad srca, povećava mišićnu napetost itd. Djelovanje adrenalina najuže je povezano s funkcioniranjem simpatičkog dijela vegetativnog nervnog sistema, a time i s promjenama koje nastaju u organizmu u vezi s raznim emocijama.

Štitnjača je smještena blizu gornjega kraja dušnika i luči hormon **tiroksin.** On je u vezi s potrošnjom kisika, pa djelomično regulira energetske potrebe organizma. Nedovoljno lučenje dovodi do općeg usporenja u ritmu organizma; dotična osoba brzo se umara i sporo reagira. Pretjerano lučenje dovodi, obrnuto, do pretjerane aktivnosti, povećane nervne napetosti, uzbuđenja i zabrinutosti. Ako štitnjača već od djetinjstva nedovoljno funkcionira, to dovodi do znatnog usporenja rasta, teškog deficita u inteligenciji, a u težim slučajevima i do **kretenizma.**



ŽLIJEZDE S UNUTRAŠNJIM LUČENJEM

Vidimo položaj nekih najvažnijih žlijezda s unutrašnjim lučenjem u našem tijelu. Prikazane su samo one žlijezde koje spominjemo u tekstu, dok su neke druge na ovoj slici izostavljene.

Spomenut ćemo još **spolne žlijezde,** jer one, pored stvaranja spolnih ćelija, luče i posebne hormone koji reguliraju pojavu sekundarnih spolnih karakteristika: formu tijela, boju glasa, raspored dlaka po tijelu itd. U psihološkom pogledu ovi su hormoni jedan od faktora koji utječu na formiranje muških i ženskih crta ličnosti.

Postoje i druge žlijezde čiji hormoni također imaju određenu ulogu, ali nam već primjeri koje smo spomenuli jasno govore kako one mogu imati velik utjecaj na razvitak ličnosti. Poput svih drugih organa u našem tijelu, i ove su žlijezde pod utjecajem impulsa koji dolaze iz nervnog sistema, ali one — sa svoje strane — također utječu na njegovu funkciju, tako da je to njihovo djelovanje uzajamno.

Pitanja i zadaci

1. U čemu je teoretsko i praktično značenje spoznaje o povezanosti psihičkih pojava s fiziološkom strukturom i funkcijama ljudskog organizma?
2. Navedite primjere nekih povreda nervnog sistema i mozga koje dovode do promjena u psihičkim funkcijama povrijeđene osobe!
3. Objasnite shematski nastajanje slušnih osjeta — od podražaja do osjeta (analogno opisu vidnih osjeta u tekstu!)
4. Pokušajte potražiti u nekom leksikonu ili enciklopediji nešto o snimanju bioelektričnih struja našega mozga (elektroencefalografija)!

OPAŽANJE VANJSKOG SVIJETA

Pojam ljudske spoznaje

Već smo ranije više puta naglašavali da svako živo biće — da bi se moglo održati u svijetu u kojem živi — mora imati izvjesnu moć orijentacije među pojavama i zbivanjima koja ga okružuju. To mu omogućuje da pronalazi sredstva za vlastito održavanje (hranu, vodu i sl.) i da izbjegava sve ono što bi mu moglo naškoditi ili dovesti do njegova uništenja.

Proces kojim čovjek postiže ovakvu orijentaciju među predmetima i pojavama vanjskog svijeta nazivamo **spoznajni proces,** a rezultate do kojih dolazi u toku toga procesa nazivamo **spoznajom.**

Sasvim je jasno da se ljudska spoznaja veoma znatno razlikuje od »spoznaje« drugih živih bića, jer su sredstva kojima se čovjek služi u spoznajnom procesu daleko savršenija nego njihova. Glavno oruđe ljudske spoznaje upravo su određeni psihički procesi s pomoću kojih opažamo vanjski, objektivni svijet i donosimo zaključke o raznim odnosima koji u tome svijetu vladaju.

Prvu karika u procesu spoznaje čini upravo ono što u psihologiji nazivamo opažanjem vanjskog svijeta. Naime, zahvaljujući strukturi naših osjetnih organa i odgovarajućih živčanih mehanizama, mi smo u stanju da zahvatimo i doživimo ono što se oko nas zbiva, te da na temelju toga poduzmemo odgovarajuće akcije.

Druga karika spoznajnog procesa jesu psihički procesi povezani s mišljenjem, koji nam — kao što ćemo kasnije vidjeti — omogućuju da prijeđemo granice neposrednog opažanja i stvorimo još potpuniju sliku objektivne stvarnosti.

Osjeti

Osjeti su prva stepenica u procesu opažanja vanjskog svijeta. Oni su odraz pojedinih svojstava predmeta i pojava vanjskog svijeta u našoj svijesti, i upravo zbog toga i predstavljaju psihološki i logički početak spoznajnog procesa. Fiziološki mehanizam na bazi kojeg se stvaraju osjeti nazvao je ruski fiziolog Pavlov **analizatorom.** Svaki takav analizator sastoji se od tri dijela: od **receptora,** koji prima podražaje iz vanjskog

svijeta, od **senzornih živaca,** koji provode stvorene živčane impulse, i od **centara** u kori mozga, u kojima nervna aktivnost prelazi u psihonervnu aktivnost praćenu subjektivnim doživljajima. Mi smo funkciju tih pojedinih elemenata detaljnije opisali već ranije, a ovdje ih spominjemo samo da nam bude jasniji mehanizam samih osjeta.

Psihološki uzeto, osjeti predstavljaju specifičnu grupu psihičkih procesa koji imaju niz zajedničkih karakteristika, od kojih ćemo ukratko opisati samo najvažnije: kvalitet, intenzitet, trajanje i lokalni znak osjeta.

a) **Kvalitet osjeta** jest ono specifično svojstvo po kojem se pojedini osjeti bitno razlikuju jedni od drugih. To je ono po čemu, na primjer, razlikujemo gorko od crvenog, tvrdo od hladnog itd. Osjeti koji su vezani uz funkciju istog receptora uvijek su donekle međusobno slični, a zovemo ih osjetima istog osjetnog područja (npr. svi vidni osjeti — crveno, žuto, bijelo itd. — čine osjete vidnog osjetnog područja).

Ovdje je važno spomenuti da se nekad smatralo — a i danas se među laicima smatra — da postoji svega pet osjetnih područja: vid, sluh, njuh, okus i opip. U stvari, danas znademo da takvih osjetnih područja ima znatno više, pa ćemo uz pet navedenih »klasičnih« grupa osjeta spomenuti još samo neke: osjeti temperature, preko kojih doživljavamo promjene u temperaturi predmeta i pojava vanjskog svijeta, osjeti vibracije, ravnoteže i dr.

b) **Intenzitet osjeta** slijedeća je zajednička karakteristika ove grupe psihičkih procesa. On ovisi o nekoliko faktora. Prvi je među tim faktorima **intenzitet podražaja** — što je jači podražaj, bit će jači i osjet koji je njime izazvan. Tako će jači izvor svjetlosti izazvati i jači vidni osjet, jači zvuk izaziva jači slušni osjet, itd. Odnos između intenziteta podražaja i intenziteta osjeta nije, međutim, linearan; on je mnogo složeniji i njime se opširno bavi psihofizika. Na intenzitet osjeta utječe i **veličina podražene površine receptora.** Na primjer, intenzitet pritiska koji osjećamo bit će veći ako je podražen veći broj odgovarajućih stanica u koži tijela. **Trajanje podražaja** utječe na intenzitet osjeta tako da taj intenzitet slabi ukoliko podražaj duže traje. To je pojava osjetne **adaptacije,** koja postoji na svim osjetnim područjima, ali je najizrazitija kod njušnih osjeta. (Na primjer, ulazeći u prostoriju gdje nešto vonja, osjetimo u početku taj vonj vrlo intenzivno; no već poslije vrlo kratkog vremena taj se osjet zbog adaptacije gubi.)

Trajanje osjeta ovisi, u osnovi, o trajanju podražaja. Ali pored toga, trajanje osjeta ovisi i o pojavi adaptacije, koju smo upravo spomenuli i zbog koje osjet može prestati mada podražaj još uvijek traje. U obrnutom pravcu djeluje pojava da osjet traje još neko vrijeme nakon prestanka podražaja. Tako ćemo, ako smo gledali u jako svjetlo, imati doživljaj vida još neko vrijeme nakon što smo zatvorili oči.

Lokalni znak osjeta posljednja je njihova opća karakteristika. Pod lokalnim znakom podrazumijevamo ono posebno svojstvo osjeta koje nam dopušta da s manjom ili većom sigurnošću odredimo s kojeg mjesta osjet dolazi. Ako nas, na primjer, netko dodirne, mi i žmireći znamo u koji smo dio tijela bili dodirnuti.

Percepcija i osjet

Kao što smo istakli, s pomoću osjeta zahvaćamo **pojedina svojstva** predmeta i pojava vanjskog svijeta. Međutim, objektivna se realnost ne sastoji od pojedinih svojstava, u njoj ne postoje nikakva »čista« i izolirana svojstva, nego je ona ispunjena **predmetima** i **pojavama** što imaju **mnogo** različitih svojstava. Psihičke procese kojima zahvaćamo predmete i pojave vanjskog svijeta u **cjelini,** nazivamo **percepcijama.** Percepcija je, prema tome, usko povezana s osjetima, ona je na njima zasnovana, ona iz njih nastaje. Ali kao što se jedan predmet ne može svesti na običnu sumu njegovih svojstava, tako se ni percepcija ne može svesti na običnu sumu osjeta koji je sačinjavaju.

Kada percipiramo, na primjer, jednu kuću, mi ne doživljavamo izolirano oblik fasade, crvenilo krova itd., nego imamo jedinstveni, cjeloviti doživljaj kuće. Pojedini se osjeti, dakle, »slivaju« u jedan jedinstveni doživljaj — percepciju kuće.

Opći zakoni percipiranja

Percepcije i osjeti sačinjavaju temelj čitave naše spoznaje, pa je zato važno upoznati barem neke najopćenitije zakonitosti koje na tom području vrijede. Ovdje ćemo te zakonitosti razmotriti kroz prizmu triju međusobno povezanih pitanja:

a) o čemu ovisi **tačnost** i **potpunost** našeg percipiranja?

b) o čemu ovisi **brzina** kojom nešto percipiramo?

c) o čemu ovisi **smjer** percipiranja, tj. ono što ćemo u određenom momentu percipirati?

Jedan dio odgovora na ta pitanja već smo dobili govoreći o karakteristikama osjeta, no tek s percepcijom taj odgovor dobiva svoj puni smisao. Neki faktori koji djeluju u procesu percipiranja po svojoj su prirodi pretežno **objektivni,** a drugi pretežno **subjektivni.**

Struktura predmeta i pojava, njihova fizičko-kemijska materijalna, objektivna određenost odlučujući je faktor o kojem ovise bitne karakteristike naših percepcija. To znači da ćemo kuću, drvo, čovjeka ili neki drugi predmet ili pojavu percipirati u normalnim uvjetima upravo kao kuću, drvo, čovjeka itd., a ne kao nekakve sasvim različite predmete.

Činjenica, dakle, da su naše percepcije u svojoj suštini određene objektivnim svojstvima predmeta i pojava koje percipiramo predstavlja osnovnu garanciju da je slika svijeta koju imamo u svojoj osnovi tačna i istinita.

Svi ostali faktori koje ćemo dalje spominjati, a koji donekle modificiraju naše percepcije, nisu ni izdaleka toliko snažni da bi — u normalnim uvjetima — mogli suštinski izmijeniti tu osnovnu činjenicu.

Način funkcije analizatora koji su uključeni u perceptivni proces može olakšati ili otežati percipiranje. Tako će čovjek oštra vida tačnije percipirati isti predmet nego neki drugi čovjek koji ima izvjesne vidne mane. Utjecajem bolesti, raznih droga i drugih okolnosti mogu nastupiti privremene promjene u radu fizioloških mehanizama, koje negativno utječu na tačnost, brzinu i smjer percipiranja.

Psihičke osobine subjekta koji percipira imaju također određenu ulogu, i upravo je ta uloga s gledišta psihologije najinteresantnija. Među tim je osobinama najvažnije **iskustvo,** u najširem smislu riječi. Mi, naime, brže, tačnije i potpunije percipiramo ono što je bliže našem iskustvu, a često zanemarujemo i previdimo ono što je tom iskustvu strano. Zahvaljujući ranijem iskustvu, mi smo u stanju da iz relativno malog broja elemenata zahvatimo određenu cjelinu. Ono također vrši korekturu naših percepcija, iako takva korektura ponekad ide na štetu njihove tačnosti, potpunosti itd. Iskustvo o kojem ovdje govorimo nije određeno samo individualnim razvitkom pojedinaca nego, naravno, i općim društveno-historijskim uvjetima određene sredine.

Tako će, na primjer, drugačije percipirati okolne predmete i pojave u šumi kroz koju prolaze jedan lovac i jedan slikar: lovac će prvenstveno uočavati pojedine ptice i životinje, nji-

UTJECAJ ISKUSTVA NA PERCEPCIJU

Iskustvo djeluje mnogostruko na sadržaj naših percepcija, što nam ilustrira i ovaj crtež. Lik žene čini nam se na slici veći nego lik djeteta, iako su oni objektivno jednake veličine. To nam se čini zbog toga što na doživljaj veličine predmeta djeluje u velikoj mjeri i iskustvo — da se s udaljenošću prividna veličina predmeta smanjuje — što se onda u perceptivnom doživljaju i nehotice ispravlja.

UTJECAJ PERCEPTIVNE UDEŠENOSTI NA PERCIPIRANJE

Ako bijeli krug sa strane zamislite kao ping-pong lopticu i tako stvorite u sebi određenu perceptivnu udešenost, čini vam se da ta »loptica« leži sasvim »naprijed« u ravnini s najvećom glavom. Ako, međutim, promijenite mišljenje i zamislite bijeli krug kao loptu za košarku, ona će se »udaljiti« otprilike u ravnini treće glave.

hove tragove, prikladna mjesta za iščekivanje divljači u zasjedi itd; slikar će, naprotiv, prvenstveno uočavati igru boja u krošnjama stabala, ljepotu vidika koji mu se otvara, itd.

Pored iskustva, osobito značajno utječe na naše percipiranje **perceptivna udešenost,** koja nije ništa drugo nego iščekivanje, prethodno uvjerenje da će se nešto desiti, pa se zato čitava naša stvarna percepcija toga događaja modificira prema toj »hipotezi«. Ovakvu udešenost poboljšava kvalitet naše percepcije ukoliko se događaj zaista odvija u skladu s našim iščekivanjem. Ali ako nije tako, onda će iščekivanje dovesti do neobjektivnosti u percepciji, jer ćemo percipirati prvenstveno one elemente za koje smo »udešeni«, a ostale ćemo i nehotice zanemarivati. Tako, na primjer, ako na željezničkoj stanici očekujemo neku osobu nama će se više puta učiniti da smo je »ugledali« među putnicima koji nailaze, iako to, u stvari, nije bila dotična osoba.

O utjecaju **emocija** na percipiranje govorit ćemo u poglavlju o emocijama, a sada ćemo samo spomenuti da je on negativan, jer emocije smanjuju objektivnost opažanja (»u strahu su velike oči« itd.).

Pažnja

U procesu percipiranja, a i u drugim psihičkim procesima, važnu ulogu ima pažnja. Ona nije drugo nego usmjerenost naše svijesti i aktivnosti na jedan određen sadržaj, odnosno na jedan određen zadatak.

Među raznim svojstvima pažnje na prvom je mjestu **opseg pažnje**. On je određen brojem sadržaja — osjetnih, perceptivnih ili misaonih — koje možemo u određenom času istovremeno zahvatiti. S opsegom pažnje najuže je povezan **intenzitet** pažnje ili koncentracija, tj. stupanj usmjerenosti naše svijesti na određeni sadržaj. Između opsega pažnje i njezina intenziteta postoji uska povezanost; ako se opseg pažnje povećava, intenzitet se smanjuje, i obratno. Na primjer, ako se od nekoga traži da istovremeno svira klavir, čita knjigu i rješava matematički zadatak, drugim riječima, ako se od njega traži da opseg svoje pažnje znatno proširi, on se neće moći koncentrirati ni na jedan od tih zadataka, i rezultat će biti opća zbrka. Ova obrnuta proporcionalnost između opsega pažnje i stupnja koncentracije uvjetovana je, vjerojatno, ograničenom količinom **mentalne energije** kojom raspolažemo u svakom određenom momentu. Ako je broj sadržaja na koje raspo-

redujemo tu energiju manji, na svaki će od njih otpasti više energije, pa će i pažnja upravljena na svaki od njih biti jača, i obrnuto.

Slijedeće je svojstvo pažnje **pokretljivost.** Čovjek s pokretljivom pažnjom u stanju je da svoju pažnju vrlo brzo prebacuje s jednog sadržaja na drugi, odnosno da je brzo i uspješno distribuira na razne sadržaje. Pokretljivost pažnje ne smijemo miješati s **fluktuacijom** pažnje, jer pri fluktuaciji pažnja mimo naše volje i protiv nje »bježi« s jednog sadržaja na drugi, a i mi se nismo u stanju valjano koncentrirati.

Koncentracija pažnje dovodi i do nekih **fizičkih promjena** u organizmu. One aktivnosti koje su direktno povezane s procesom pažnje bivaju pojačane, a ostale smanjene ili zakočene. Na primjer, ako želimo da se potpuno koncentriramo na slušanje neke muzike, zatvorit ćemo oči, tj. isključiti jednu grupu osjetnih aktivnosti kako ne bi interferirale s onom koja je u centru pažnje. Ili, ako nišanimo puškom, mi ćemo, neposredno prije nego potegnemo obarač, i nehotice zaustaviti dah kako bismo se mogli što bolje koncentrirati na gađanje, itd.

Sposobnost koncentracije pažnje veoma je važna za uspješno učenje, pa ćemo kasnije, govoreći o racionalnoj organizaciji učenja, naići na nekoliko principa koji se odnose upravo na organizaciju koncentracije pažnje.

Pitanja i zadaci

1. Objasnite na području slušnih osjeta pojam analizatora, kvalitete osjeta, intenziteta i trajanja.
2. Navedite neke primjere na kojima se vidi kako kontekst utječe na način našega percipiranja.
3. Pokažite na nekim primjerima kako pažnja utječe na vidne i slušne percepcije.

MIŠLJENJE I GOVOR

Mišljenje i percepcija

Osjeti i percepcije omogućuju nam zahvaćanje pojedinih svojstava predmeta, odnosno predmeta i pojava u njihovoj cjelini, u toku procesa opažanja. Međutim, mi opažamo uvijek konkretne, pojedinačne činjenice, koje su u tome času neposredno pred nama ili oko nas.

Osnovna karakteristika procesa mišljenja jest, naprotiv, upravo njegova **posrednost,** koja nam omogućuje da prijeđemo okvire neposredne objektivne datosti.

Uzmimo primjer čovjeka koji — probudivši se ujutro — prilazi prozoru i vidi da su krovovi na kućama mokri. »Noćas je, znači, padala kiša« — misli on.

Iako nije mogao perceptivno opažati kišu — dok je ona padala, on je još spavao — ovaj čovjek ipak sa sigurnošću to **zaključuje.** U stvari, on je o kiši doznao **posredno,** opažajući neke druge činjenice — krovove, vlagu na ulici itd. Pa na temelju čega je on, dakle, stvorio svoj misaoni zaključak? Na temelju toga što je zahvatio određene **veze i odnose** među stvarima i pojavama, u našem slučaju vezu između vlage na krovovima i padanja kiše.

Pored svoga posrednog karaktera, mišljenje ima još jednu važnu karakteristiku — **općenitost.** Nije, naime, dovoljno samo jedanput opaziti da je kiša ovlažila krovove i na temelju toga stvoriti ovakav zaključak. Potrebno je više puta promatrati ovu pojavu padanja kiše da bi se stvorio zaključak: svaka kiša vlaži krovove, prema tome, i ovdje je kiša uzrok njihove vlažnosti.

Upravo zahvaljujući tome što mišljenjem zahvaćamo odnose i veze među stvarima i što su te veze općenite, tj. vrijede za sve pojave jedne određene vrste (za sve kiše i sve krovove), mi s pomoću mišljenja možemo doznati i o onome što **nismo mogli neposredno opažati.** I ne samo to. Mišljenje nam omogućuje da i **predvidimo** tok događaja i rezultate određenih zbivanja.

Prema tome, iako se oslanja na osjete i percepcije, i od njih polazi, mišljenje prelazi njihove okvire, omogućujući nam da zahvaćamo i ono što nismo neposredno opažali. Zbog toga mišljenje možemo definirati kao proces posrednog i uopćenog zahvaćanja stvari i pojava u objektivnoj stvarnosti.

Mašta i predodžba

Ako gledam školsku ploču ili bilo koji drugi predmet ili živo biće, imam u tome času njegovu neposrednu percepciju. Međutim, ako zatvorim oči, perceptivna će slika ploče nestati, ali ja mogu i dalje tu ploču »vidjeti«, tj. reproducirati iz svoga pamćenja sliku ploče koju sam maločas vizuelno opažao. Ovakvo obnavljanje ranije opaženih predmeta i pojava nazivamo predodžbama.

Obično razlikujemo dvije vrste predodžbe. Jedne su **predodžbe pamćenja,** tj. one nastaju kada reproduciramo one sadržaje koje smo ranije opažali, kao što je to slučaj u našem primjeru sa školskom pločom. Ali mi možemo stvarati predodžbe i takvih stvari koje nismo nikada u životu mogli percipirati, npr. predodžbu Sjevernog pola, vrha Mount Everesta itd. Ukoliko smo ove krajeve već vidjeli na slici ili u filmu, onda će se, naravno, i tu raditi o predodžbama pamćenja. Ali, ako ih nismo imali prilike nikada vidjeti čak ni na slici, onda će takve predodžbe biti **predodžbe mašte.** A sama mašta nije ništa drugo nego proces stvaranja likova onih predmeta i pojava koje ne samo što ne percipiramo u datom trenutku nego ih nismo percipirali ni ranije.

Međutim, ni predodžbe mašte ne stvaraju se »iz ničega«. Naprotiv, sve predodžbe mašte stvaraju se od materijala koji je dobiven ranijim percepcijama i koji je ostao sačuvan u pamćenju. Zbog toga čak i najfantastičniji proizvod mašte u krajnjoj su liniji samo kombiniranje već otprije poznatih elemenata u nove cjeline.

Uzmimo za ilustraciju neka fantastična bića koja je stvorila ljudska mašta: morska sirena nije drugo nego kombinacija ženskog trupa i ribljeg repa; staroegipatska je sfinga, opet, kombinacija lavljeg trupa, ženske glave, ptičjih krila itd.

I predodžbe pamćenja i predodžbe mašte imaju važnu ulogu u mišljenju. One su, naime, prva karika u čitavu lancu misaonih procesa, i to upravo ona karika koja predstavlja prijelaz od neposrednog, konkretnog zahvaćanja vanjskog svijeta prema posrednom i uopćenom zahvaćanju.

Naime, kako već znademo, glavne su karakteristike mišljenja njegova posrednost i općenitost. Predodžbe, međutim, sadrže u sebi neke elemente perceptivno-osjetnih slika, ali su istovremeno i rezultat određenog uopćavanja. Jer, naša predodžba npr. željezničke stanice — mada je, u stvari, slika neke konkretne stanice — ipak je mnogo shematičnija i općenitija nego njezina percepcija. U predodžbi su detalji, toliko karakteristični za neposrednu percepciju, dobrim dijelom već reducirani i ispušteni, te upravo kod predodžbe susrećemo začetke procesa **apstrakcije,** najkarakterističnijeg procesa u svim misaonim operacijama.

Prema tome, predodžba, zajedno s njome povezanim procesom mašte, predstavlja neku vrstu psihičkog »mosta« između neposredne konkretnosti naših percepcija i posrednih apstrakcija »čistog« mišljenja.

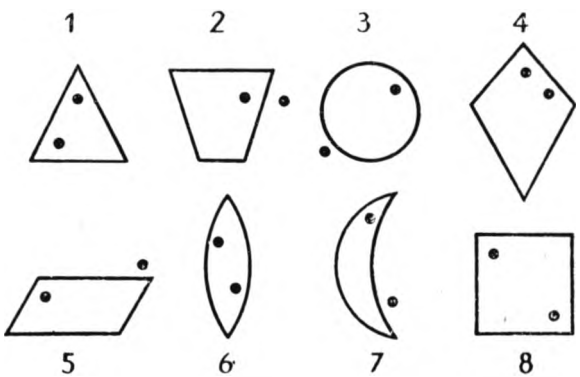
Stvaranje pojmova

Mišljenje smo definirali kao proces posrednog i uopćenog zahvaćanja predmeta i pojava u objektivnoj stvarnosti. To zahvaćanje ostvaruje se u obliku pojmova. **Pojam** je misao o cijeloj grupi sličnih predmeta i pojava koja odražava njihova opća i, pri tome, bitna svojstva.

Uzmimo geometrijski pojam trokuta. On se odnosi na ogroman broj likova — na sve likove u ravnini koji su stvoreni presijecanjem triju pravaca. Prema tome, ovaj se pojam odnosi na sve trokute, tj. sadrži ono što je općenito, ali ujedno i bitno s geometrijskog gledišta. U ovom pojmu apstrahirani su svi oni elementi koje sadrži svaki konkretni trokut (veličina, vrsta kutova u njemu, debljina linija koje ga zatvaraju itd.), ali koji nisu zajednički svim trokutima.

Ako usporedimo predodžbu trokuta (koju svatko može lako predočiti) s pojmom trokuta, odmah vidimo da predodžba sadrži osjetno-perceptivne elemente, dok je pojam općenit i apstraktan. Predodžba je **lik** predmeta stvoren maštom, a pojam je **misao** o predmetu.

U procesu stvaranja pojmova glavnu ulogu ima sposobnost **apstrakcije,** tj. sposobnost misaonog odvajanja i »odbacivanja« nebitnih osobina, i s njome povezana sposobnost **generalizacije,** tj. sposobnost misaonog objedinjavanja općih svojstava predmeta i pojava. (Na primjeru trokuta, nakon apstrakcije ne-



PROCES STVARANJA POJMOVA

Likovi na slici pripadaju dvjema raznim kategorijama, po četiri lika svakoj kategoriji. Pokušajte utvrditi koji likovi pripadaju kojoj kategoriji, odnosno pokušajte definirati pojam jedne i druge kategorije. Zašto ste ih upravo tako definirali?

bitnih osobina — veličine, vrste kutova itd. — ostaju nam geometrijski bitne osobine, koje se generalizacijom objedinjuju u jednu misao — pojam trokuta).

Pri nastajanju pojmova veliku ulogu ima i **govor,** jer je pojam redovito povezan s određenom riječju i pojavljuje se u našem mišljenju kao značenje te riječi. Razumjeti neku riječ i ne znači drugo nego poznavati sadržaj pojma što ga ta riječ označava.

Zakon asocijacije

Naše misli i naše predodžbe, čak i onda kada ih pustimo da se nekontrolirano kovitlaju u našoj svijesti, pokazuju određene zakonitosti u svom nastajanju i izmjenjivanju. Među najpoznatije od tih zakonitosti spadaju one po kojima se vezuju dvije uzastopne misli ili predodžbe (a mogu se povezivati i drugi sadržaji svijesti).

Ovo povezivanje psihičkih doživljaja tako da jedan izaziva drugi naziva se njihovom asocijacijom. Već je grčki mislilac Aristotel izučavao zakonitosti u ovoj oblasti i formulirao svoje **zakone asocijacija,** koje su kasnije modificirali razni psiholozi.

Danas obično govorimo o tri glavna zakona asocijacije:

a) **Zakon prostornog ili vremenskog dodira.** — Prema ovom zakonu u našoj svijesti pojavljuju se uzastopno oni sadržaji (misli, predodžbe itd.) koji su ranije bili doživljeni u istom prostornom ili vremenskom sklopu. Tako, na primjer, ako tražim od nekog ispitanika da mi na riječ koju ću mu reći odgovori što brže može prvom riječju koja mu padne na pamet, dobit ću niz parova riječi, među kojima se sigurno biti i ovakvih: olovka — papir (često smo ih prostorno doživjeli zajedno), otac — majka i sl. Parovi kao brzojav — nesreća, podne — ručak temelje se prvenstveno na vremenskom dodiru, itd.

b) **Zakon sličnosti** kaže da će se često uzastopno javiti oni sadržaji koji su među sobom u nečemu slični. Parovi kao rijeka — more, avion — ptica itd. ilustriraju nam ovaj zakon.

c) **Zakon kontrasta** kaže da se uzastopno javljaju sadržaji koji su među sobom potpuno oprečni (život — smrt, noć — dan itd.).

Na tok naših misli i predodžaba djeluju i neki drugi faktori, kao što su interes, znanje, navike itd. Tako će riječ piramida izazvati u nama sasvim različitu predodžbu, ovisno o tome da li smo je čuli na satu geometrije, geografije ili fizičkog

odgoja. Na satu geometrije sjetit ćemo se geometrijskog tijela na satu geografije asocirat ćemo Egipat, faraone i sfingu: a na fizičkom odgoju pomislit ćemo na grupu vježbača koji su se popeli jedan drugom na ramena i stvorili određenu gimnastičku figuru.

Vrste misli

Sve vrste misli nisu jednako interesantne za psihologiju, i mnogima od njih više se bavi logika nego psihologija. Mi ćemo se ovdje zadržati na onima koje imaju i određen psihologijski značaj.

Misao konstatacije odnosi se na utvrđivanje postojanja ili nepostojanja raznih stvari, situacija ili pojedinih njihovih osobina i svojstava. Na primjer, takve su misli: »Sada sjedim na stolici« ili »Ploča se nalazi u razredu« i sl.

Misao znanja odnosi se na neke činjenice ili događaje za koje znademo iz svoga ili tuđeg iskustva. Ona se redovito zasniva na pamćenju, i zbog toga nema onaj karakter neposrednosti koji prati misli konstatacije. Primjeri ovakvih misli jesu: »Prvi svjetski rat započeo je 1914. godine«, »Zemlja je okrugla« itd.

Postoje i neke druge vrste misli, ali već kod ovih koje smo spomenuli može se uočiti još jedna interesantna psihološka karakteristika naših misli uopće, a to je **stupanj uvjerenja** da je neka misao istinita. Taj stupanj uvjerenja veći je, na primjer, kod misli konstatacije nego kod misli znanja, jer se misao konstatacije zasniva na neposrednom opažanju, dok je misao znanja zasnovana na pamćenju i drugim manje pouzdanim izvorima.

Stvaralačko mišljenje

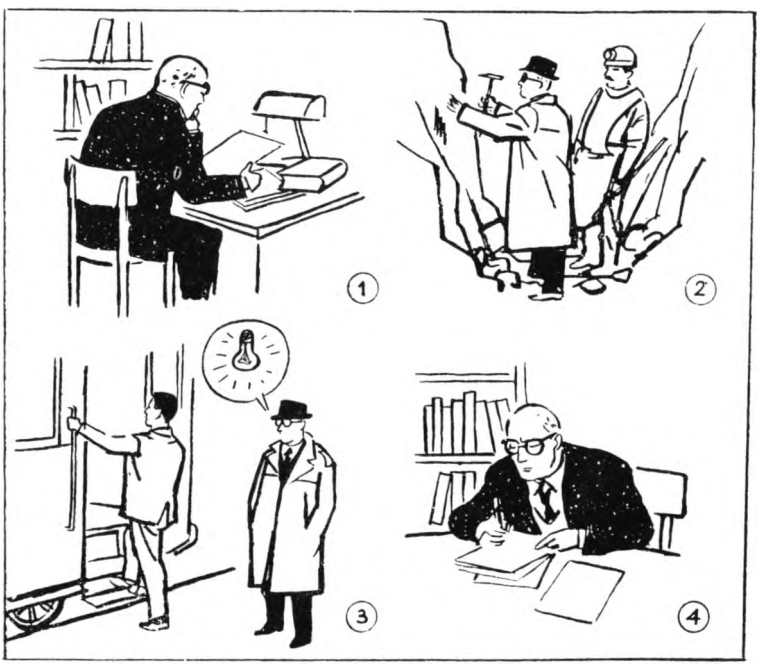
Stvaralačko mišljenje jest onaj poseban misaoni proces s pomoću kojega veliki mislioci — a ponekad i »obični smrtnici« — rješavaju velike i teške probleme, koji predstavljaju stepenice na njihovu stvaralačkom putu.

Obično govorimo o četiri faze u procesu stvaralačkog mišljenja:

a) **Faza pripreme** označava uočavanje nekog problema, studiranje raznih njegovih aspekata, razmatranje nekih drugih sličnih problema i načina na koji su oni rješavani, itd.

b) **Faza inkubacije.** — Kada je učinio prvi pripremni korak, mislilac često odlazi na šetnju, put ili nešto slično, ili se bavi aktivnostima koje nemaju nikakve veze s glavnim problemom. Za vrijeme inkubacije — dok je čovjek zabavljen lakim fizičkim radom ili uobičajenim rutinskim poslovima — tim se problemom na svojevrstan način bave podsvjesne mentalne aktivnosti. U ovoj fazi vrijeme provedeno u »ljenčarenju« ili šetnji često više pridonosi rješenju nego uporno »razbijanje glave« i umovanje.

c) **Faza iluminacije** odnosi se na onu iznenadnu pojavu »dobre ideje«, na ono kad nam nešto »sine«, a da se time nismo u



ČETIRI FAZE STVARALAČKOG MIŠLJENJA

Čuveni francuski matematičar, H. Poincaré (1854—1912) opisao je kako je u procesu stvaralačkog mišljenja riješio jedan teški teoretski matematički problem. Pošto je u 1. fazi pripreme uočio problem, on je imao 2. fazu inkubacije, i kroz to vrijeme učestvovao u nekim geološkim istraživanjima pa je sasvim zaboravio na taj problem. Kad se vratio s geološke ekskurzije nastupila je 3. faza iluminacije, i njemu je baš u trenutku kada je ulazio u tramvaj iznenada »sinulo« rješenje problema, o kojemu već dugo nije razmišljao. Zatim je u 4. fazi verifikacije to rješenje kasnije provjerio i našao ga ispravnim.

tom času neposredno bavili. Tada je važno »kovati gvožđe dok je vruće«, tj. početi odmah razrađivati tu ideju koja nam je »sinula«, jer iskustvo pokazuje da ona ponekad zna brzo ponovo utonuti u podsvijest, jednako nenadano kao što je iz nje i iskrsnula.

d) **Faza verifikacije** predstavlja uspoređivanje ideje koja je »sinula« u fazi iluminacije s već poznatim činjenicama i argumentima. U toj fazi mislilac će možda saopćiti svoju misao kolegama, s njima o tome diskutirati, zajedno je analizirati itd. Ukoliko je ta misao bila ona »prava«, koja zaista predstavlja rješenje početnog problema, ona će se pokazati tačnom prilikom ovakvih provjeravanja, i problem će biti riješen.

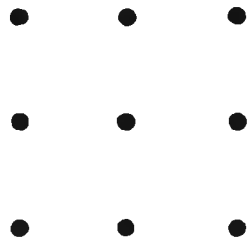
Mišljenje i govor

Mišljenje i govor nerazdvojno su povezani, ne samo zato što su se paralelno razvijali u toku ljudske evolucije nego i zato što su uvijek u svakog čovjeka nerazdvojno povezani. Govor je, zapravo, oblik misli, ali on je i oruđe mišljenja. No to nikako ne znači da se mišljenje svodi na govor. Dokaz je za to da se ista misao može izraziti ne samo različitim riječima nego i na potpuno različitim jezicima.

Govor u suštini nije drugo nego određen **sistem znakova** koji nam služi za međusobno sporazumijevanje. Ti znakovi ne moraju imati verbalnu formu, tj. ne moraju uvijek biti riječi, iako je ta vrsta govora najčešća i najpreciznija za upotrebu. Govor u širem smislu predstavljaju isto tako i razne geste, mimika, crteži i slični simboli. Ono što je bitno za svaki govor jest to da simboli koji ga sačinjavaju imaju određeno značenje, smisao koji je poznat svima onima koji se njime koriste. Upravo to **značenje,** koje ima svaki govorni simbol, predstavlja onu sponu između mišljenja i govora. Riječi kojima se služimo npr. u jezičnom govoru neka su vrsta materijalnih karika, uz koje se veže manji ili veći broj misli koje predstavljaju njihov psihološki i logički sadržaj. Riječi i svi drugi govorni simboli prema tome su samo forma u kojoj se izražavaju određeni misaoni sadržaji. Isti se sadržaji, doduše, mogu izraziti u raznim formama (baš kao što i iste forme mogu sadržati razne sadržaje), ali svako mišljenje mora imati neku formu, baš kao što i svaka govorna forma mora imati izvjestan sadržaj, ukoliko nije čista besmislica.

Ljudski je govor izvanredno složeno sredstvo komunikacije, stoga je svakoj individui potrebno dugo vremena dok njime u cijelosti ovlada. Mišljenje sazrijeva zajedno s govorom; oni jedno drugo nadopunjavaju i omogućuju.

Upravo zato što predstavlja, da tako kažemo, veoma složen instrument, mnogi se ljudi nepravilno služe i svojim mišljenjem i svojim govorom, što dovodi do pogrešaka u rasuđivanju, koje su predmet posebnog izučavanja u logici. Kultiviranje mišljenja i govora predstavlja zato za svakog čovjeka važan zadatak, kojemu treba pokloniti mnogo pažnje u okviru proširivanja vlastitog obrazovanja.



POGREŠKE MIŠLJENJA

Kako pogrešna usmjerenost mišljenja otežava ponekad rješenje problema pokazuje nam primjer na slici. Treba spojiti svih devet tačaka na slici s četiri crte, ne dižući olovku s papira i ne povlačeći olovku natrag po istom tragu. Pokušajte to učiniti, a tačnost rješenja provjerite prema slici na str. 145.

Pitanja i zadaci

1. Percipirajte školsku ploču, a zatim zatvorite oči pa je sebi pokušajte predočiti! Kakve ste razlike zapazili između vaše percepcije i predodžbe u tom konkretnom slučaju?

2. Možemo li predočiti sve ono o čemu možemo misliti? Predočite sebi mnogokut od 1000, 999, 683 stranice itd.! Opišite svoja zapažanja!

3. Analizirajte stvaranje nekih pojmova, kao što su čovjek, zemlja, brzina, sloboda itd.

4. Navedite neke vlastite misaone asocijacije i analizirajte ih u skladu sa zakonima asocijacije!

5. Navedite neke primjere različitih vrsta misli i poredajte ih prema veličini vašeg uvjerenja u njihovu istinitost. Dijele li vaši drugovi u svemu vaše lično uvjerenje?

6. Koje vrste govora, osim jezičnog, susrećemo u svakodnevnom životu? Usporedite ih s jezičnim govorom!

PAMĆENJE I UČENJE

Pamćenje i učenje

Prošli doživljaji i događaji ne gube se za čovjeka bez ikakva traga; oni ostavljaju u nama izvjesne tragove, i upravo su ti tragovi prirodna baza pamćenja.

Danas nisu sasvim tačno poznati svi oni nervni mehanizmi koji čine fiziološku bazu pamćenja. Obično se govori o nekim »**neurogramima**« ili »**engramima**«, pod kojima podrazumijevamo izvjesne promjene što su ih prošli doživljaji ostavili u nervnom sistemu. Ne zna se, doduše, o kakvim se promjenama radi — da li su to promjene u samim nervnim stanicama, ili u sinapsama, ili se samo mijenja način funkcioniranja, ili je sve troje zajedno. U svakom slučaju, naš nervni sistem pokazuje izvjesnu **plastičnost** — strukturalnu ili funkcionalnu — koja omogućuje da takvi tragovi ostanu »zabilježeni« u formi ovakvih hipotetičkih neurograma. Da li će izvjesni neurogrami biti više ili manje trajni, više ili manje vjerni, to ovisi o nizu faktora, u krajnjoj liniji o onim istim faktorima o kojima ovisi trajnost i vjernost našeg pamćenja uopće.

Samo pamćenje definiramo obično kao opću sposobnost zadržavanja ranije doživljenih sadržaja, koja se očituje u njihovoj reprodukciji, uštedi ili prepoznavanju. Ova sposobnost osobito je važna za **učenje** jer predstavlja »conditio sine qua non« svakog učenja, iako se učenje ne može dokraja svesti na »golo« pamćenje.

Pamćenje nije »monopol« samo čovjeka — ono postoji i kod niza drugih organizama, a neki istraživači traže mu začetak čak u neživoj materiji. Međutim, baš kod čovjeka ono dobiva osobito značenje s obzirom na to da je čovjek živo biće koje najviše uči, a stjecanje novih znanja i vještina nerazdvojno je povezano s raznim vidovima pamćenja.

Iako je najuže povezano s učenjem, pamćenje nije s njime identično. Učenje, naime, ne znači jednostavno usvajanje nekog materijala ili neke vještine, nego se pod njim podrazumijeva i sposobnost da se usvojeni materijal može i **stvaralački,** samostalno iskoristiti i primijeniti u toku dalje aktivnosti. Drugim riječima, materijal je stvarno naučen tek onda kada ga znamo ne samo reproducirati nego i samostalno **primijeniti** u odgovarajućim situacijama.

Vrste pamćenja

Moguće su različite podjele pamćenja, ali su među njima najvažnije one gdje pamćenje dijelimo na hotimično i nehotično pamćenje, zatim na motorno i mentalno pamćenje.

Pri podjeli pamćenja na **hotimično i nehotično** uzet je kao diobeni kriterij postojanje ili nepostojanje izvjesnog psihičkog napora u procesu zapamćivanja. Hotimično je pamćenje ono pamćenje koje je povezano s psihičkim naporom, tj. kod takva pamćenja ulažemo izvjestan psihički napor kad hoćemo da nešto upamtimo. Kod nehotičnog pamćenja taj napor ne postoji — mi pamtimo a da ni sami nismo toga svjesni. Kao najbolji primjer hotimičnog pamćenja i učenja može nam poslužiti učenje školskog gradiva, koje često zahtijeva i te kakav psihički napor dok ga svladamo. Za primjer nehotičnog pamćenja možemo uzeti slučaj kada nam iznad glave proleti, recimo, grupa od tri aviona. Iako nismo namjeravali zapamtiti broj aviona, njihov raspored itd., mi ćemo sve to ipak upamtiti, zbog ovakva nehotičnog procesa učenja koji se u nama odigrao.

Još je važnija podjela pamćenja na **motorno** i **mentalno** pamćenje. Motorno pamćenje ili navike jesu stečene psihomotorne reakcije, s pomoću kojih lakše obavljamo razne radove. One su, prema tome, povezane s našom motorikom, tj. sastoje se, redovito, od niza koordinarnih pokreta koje smo usvojili. U toku života mi usvajamo ogroman broj najrazličitijih navika, od najjednostavnijih, kao što je hodanje, do složenih, kao što je upravljanje automobilom, pisanje itd.

Mentalno pamćenje ili **sjećanje** sastoji se u zadržavanju ranije doživljenih mentalnih sadržaja, a očituje se u njihovu prepoznavanju, uštedi i reprodukciji. Ukoliko se reprodukcija zapamćenog materijala odvija bez razumijevanja njegova smisla (npr. kada reproduciramo niz riječi nama nepoznatog jezika), govorimo o **mehaničkom pamćenju;** suprotno njemu je **logičko pamćenje,** tj. elementi zapamćenog materijala u ovom su slučaju smisleno povezani, a ne naprosto sabrani bez ikakve unutrašnje povezanosti.

Razlika između navika i sjećanja nije uvijek oštra, jer kod nekih najsloženijih navika, npr. čitanja, u velikoj mjeri dolazi do izražaja i sjećanje (pamćenje značenja slova, riječi, interpunkcije itd.). Oštro razlikovanje ovih dviju vrsta pamćenja i nije toliko važno, to više što su principi i zakonitosti jedne i druge vrste u suštini jednaki.

Metode učenja

Da bi uopće došlo do procesa učenja, tj. do usvajanja neke navike ili nekog mentalnog sadržaja, moraju neminovno postojati dva faktora: **potreba** da se nešto nauči i mogućnost **ponavljanja.**

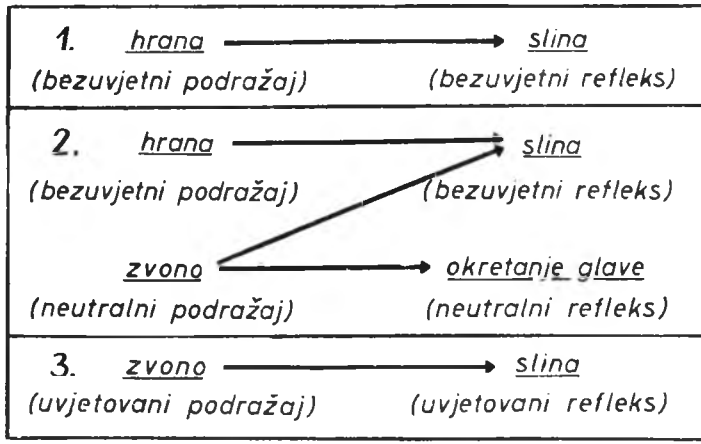
Potreba da se nešto nauči može biti sasvim jasna onome tko uči, kao što je to slučaj pri hotimičnom učenju, ali ona može biti i podsvjesna, tj. može biti bazirana na nekom trajnom interesu, nekim snažnim čuvstvima itd., što je redovito slučaj kod raznih vrsta nehotičnog učenja i pamćenja.

Ponavljanje je također neophodno za učenje, jer obično nije dovoljno samo jednom susresti neki sadržaj, odnosno pokušati jedan niz pokreta da bi on bio odmah i usvojen. Doduše, ponekad je dovoljno doživjeti nešto samo jednom pa da to ostane zapamćeno za čitav život, — npr. dovoljno je samo jednom opeći se na vatri pa da to nikada više ne zaboravimo — ali to su samo izuzetni slučajevi, uvjetovani prvenstveno snažnom emocionalnom obojenošću samog doživljaja.

Ako postoji potreba i mogućnost ponavljanja, proces će se učenja početi odvijati. Kod metoda učenja o kojima ćemo sada govoriti ne postoje principijelne razlike između čovjeka i, osobito, viših životinja; razlike postoje u sadržaju onoga što se uči i, naravno, u svim onim aspektima učenja koji su povezani sa samom strukturom ljudskog intelekta i ljudske svijesti. Spomenut ćemo četiri glavne metode učenja:

a) **Uvjetovani refleksi** jesu najelementarnija forma učenja, koju je naročito ispitivao čuveni sovjetski učenjak I. P. Pavlov i njegova škola. Proces usvajanja uvjetovanih refleksa odvija se po ovoj shemi: Neki podražaj (predmet ili situacija) koji izaziva jednu specifičnu reakciju daje se životinji ili čovjeku u isto vrijeme ili ubrzo nakon zadavanja jednog drugog podražaja koji nema nikakve veze s tom specifičnom reakcijom. Nakon nekoliko takvih uzastopnih postupaka ovaj će drugi podražaj sam izazvati tu specifičnu reakciju.

Na primjer, ako psu dademo hranu (bezuvjetni podražaj), doći će u njegovim ustima do lučenja sline (bezuvjetni refleks). Ako istovremeno s davanjem hrane pozvonimo na zvono, taj novi podražaj neće izazvati nikakve promjene u slinjenju (zato ga zovemo neutralni podražaj), ali će sa svoje strane izazvati okretanje glave psa u pravcu zvuka (bezuvjetna reakcija na neutralni podražaj). Ako više puta ponovimo ovakav postupak simultanog zadavanja bezuvjetnog i



POSTANAK UVJETOVANOG REFLEKSA

neutralnog podražaja, u jednom će času doći do pojave uvjetovanog refleksa, tj. zvonjenje će prestati biti neutralan podražaj s obzirom na refleks lučenja sline, i ono će biti samo dovoljno da se ona počne izlučivati. Drugim riječima, bivši neutralni podražaj (zvono) postao je sada uvjetovan podražaj, a lučenje sline koje ono izaziva postalo je uvjetovani refleks na taj podražaj.

Suština uvjetovanog podražaja jest, dakle, u tome što smo povezivanjem jednog neutralnog podražaja s jednim bezuvjetnim podražajem »naučili« životinju da na nj reagira jednako kao i na bezuvjetni podražaj.

U psihologiji se vodi velika diskusija o ulozi uvjetovanih refleksa u procesu učenja kod čovjeka. »Ortodoksne« pristalice Pavlovljeve škole nastoje sve fenomene učenja svesti na razne forme uvjetovanih refleksa, dok drugi to poriču. Nema, međutim, nikakve sumnje da uvjetovani refleksi imaju ne malu ulogu u tome i da predstavljaju oblik učenja koji se ne smije zanemariti.

b) **Metoda pokušaja i pogrešaka** sastoji se u učenju nekog materijala na taj način da onaj koji se prvi put suočava s problemom što ga mora savladati čini nasumce niz pokušaja i pogrešaka dok na kraju ne uspije. Klasičan je primjer ovakva učenja ponašanje štakora (ili neke druge životinje) u labirintu. Ako na jednu stranu labirinta stavimo gladnog štakora, a na

drugu stranu hranu, štakor će poletjeti u labirint i nakon niza pogrešnih pravaca doći napokon do hrane. U prvom ovakvu pokušaju on će učiniti, recimo, 20 pogrešaka, ali ako pokus ponovimo više puta, broj će se pogrešaka u svakom idućem pokušaju smanjivati, tako da će na kraju štakor prolaziti kroz labirint ne čineći ni jedne pogreške. Mi kažemo da je štakor naučio prolaziti kroz labirint, a naučio je to nakon mnogobrojnih pokušaja i pogrešaka.

c) **Metoda imitacije** također je važna metoda učenja. I životinje i ljudi mnogo toga nauče čistom imitacijom, tj. oponašajući ono što drugi čine u sličnoj situaciji. Mnogo onoga što djeca nauče dok su mala ona nauče promatrajući druge u svojoj okolini, a kada su i sama to dovoljno često oponašala, ono postaje naučeno, tj. dijete može to samo izvesti, ne gledajući više na svoj uzor.

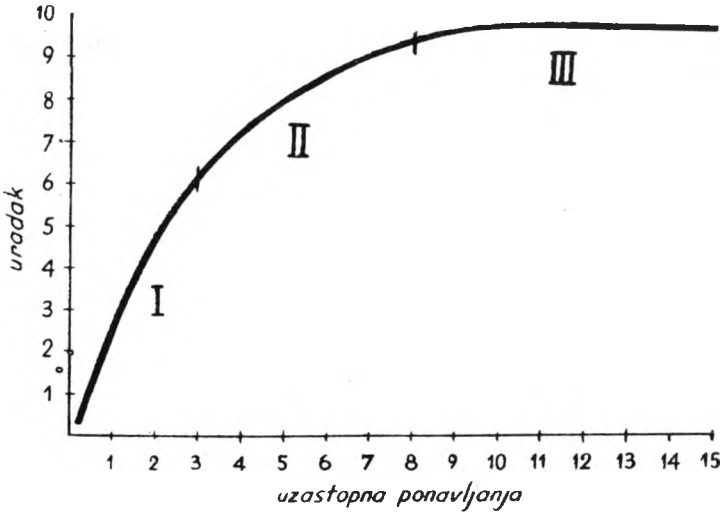
b) **Metoda uvida** u situaciju predstavlja učenje koje više nije samo mehaničko pokušavanje s pogreškama niti gola imitacija, nego učenje zasnovano na shvaćanju određenih odnosa u materijalu što ga učimo. To je karakteristična metoda ljudskog učenja, iako je ponekad susrećemo osobito kod antropoida, a zahtijeva određeni stupanj i razvitak inteligencije.

Niže životinje uče na bazi uvjetovanih refleksa, pa pokušaja i pogrešaka, dok su imitacija i uvid svojstvene samo čovjeku i višim životinjama, što, naravno, ni kod njih ne isključuje i postojanje nižih oblika učenja u određenim situacijama.

Zakonitosti učenja i pamćenja

Nema potrebe da se detaljno zadržavamo na svim zakonitostima pamćenja, nego ćemo iznijeti samo najvažnije od njih, a prvenstveno one koje su povezane s učenjem, jer su one od najvećeg praktičnog interesa. Evo nekih od tih zakonitosti:

1. **Plato vježbe i učenja.** — Mnogobrojni su eksperimenti pokazali da materijal koji počnemo učiti u početku usvajamo znatno brže nego kasnije, tj. dalja ponavljanja donose nam relativno malen kvantum novog znanja. Kažemo tada da smo u svom učenju dostigli plato, dakle nivo, iza koga novo učenje ne donosi vidnog napretka. Pojava platoa utječe negativno na jačinu motivacije, pa zato o njoj treba voditi posebno računa kako bismo mogli pravodobno nekim poticajima ponukati pojedinca da usprkos platou nastavi s daljim radom.



TIPIČNA KRIVULJA VJEŽBE

Ako na apscisu nanesemo uzastopna ponavljanja u toku nekog uvježbavanja (prvo ponavljanje, drugo itd.), a na ordinatu uradak u učenju, dobijemo tipičnu krivulju vježbe. Kada promatramo ovu krivulju, vidimo da možemo razlikovati tri faze u razvitku vježbe. U prvoj fazi (I) uradak naglo raste, tj. svako novo ponavljanje donosi nam relativno veliki napredak u učenju. U drugoj fazi (II) taj je porast uratka sporiji, ali još uvijek značajan, a u trećoj fazi (III) krivulja dostiže plato, tj. dalja ponavljanja ne pridonose više povećanju uratka.

2. **Novo znanje potire staro.** — Ovo je pojava retroaktivne inhibicije, koja je glavni neprijatelj pamćenja. Naime, zaborav nije toliko rezultat »prirodnog« nestajanja ili »ishlapljivanja« već stečenog znanja koliko posljedica stjecanja novog znanja. Izgleda da je »kapacitet« našeg pamćenja ograničen, pa »uskladištenje« novog materijala nužno zahtijeva izbacivanje jednog dijela starog iz toga »magazina«. U stvari, dolazi do brisanja neurograma u živčanim mehanizmima koji predstavljaju fiziološku osnovu pamćenja. Pojava retroaktivne inhibicije bit će to jača što je novo gradivo po svojoj vanjskoj strukturi sličnije onome koje smo ranije učili. Naprotiv, ako je novi materijal koji učimo veoma različit od prethodnog, pojava retroaktivne inhibicije bit će znatno slabija.

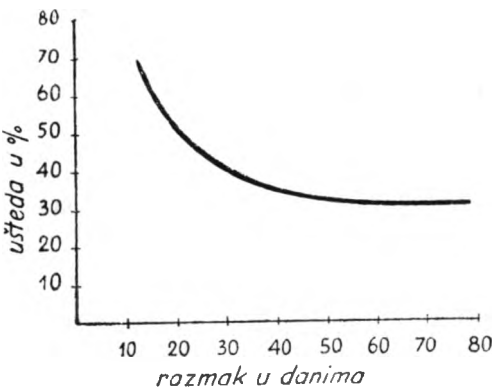
3. **»Prenaučeni materijal dulje se pamti.«** — Mi možemo obustaviti učenje pošto smo neki materijal **tek** naučili, a možemo učenje nastaviti i dalje, preko toga minimuma, pa tako taj materijal postaje »prenaučen«. Tako prenaučeni materijal ostaje znatno bolje i duže u sjećanju nego onaj tek naučeni,

što je, dakako, opet u vezi s retroaktivnom inhibicijom (teže se »briše«).

4. **Interes** za ono što učimo znatno olakšava usvajanje nekog materijala. Do toga dolazi u prvom redu zbog toga što nam interes olakšava koncentriranje pažnje, smanjuje osjećaj mentalnog napora i čini nas aktivnim u procesu učenja.

5. **Pojava transfera** sastoji se u tome da nam prijašnje znanje može olakšati ili otežati stjecanje novog znanja. Ova se pojava prvenstveno ispoljava pri stjecanju raznih motornih navika, ali vrijedi djelomično i za mentalno pamćenje. Kod **pozitivnog** transfera prijašnje nam znanje pomaže u stjecanju novog, dok nam kod **negativnoga** (interferencija) to otežava. Općenito možemo reći da se **pozitivni** transfer javlja kad god u **novoj** situaciji treba reagirati na **stari** način, a **negativni** onda kad u **staroj** situaciji treba reagirati na **novi** način.

6. **Zaboravu** — koji neminovno dolazi kad prestanemo s učenjem — bez obzira na faktore koji ga izazivaju, ne odvija se ravnomjerno u vremenu, nego je u početku brži, a kasnije sporiji. To je od posebne važnosti pri organizaciji ponavljanja građe koju učimo, jer iz toga logično proizlazi da u početku ponavljanja treba da su češća, dok se kasnije može ponavljati i u dužim vremenskim intervalima.



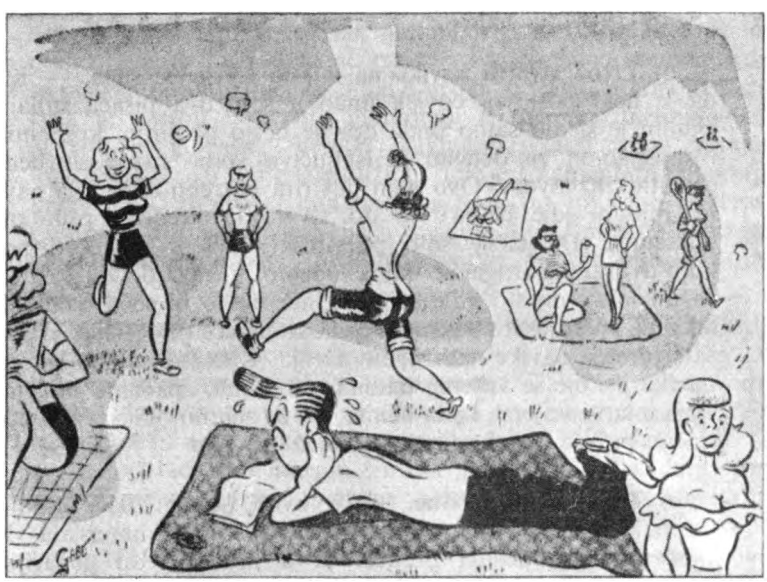
KRIVULJA ZABORAVLJANJA

Na ordinatu je nanesena veličina uštede u vremenu, koje nam je potrebno da po drugi puta naučimo materijal koji smo jednom znali, ali smo ga počeli zaboravljati. Na apscisi je razmak u danima između prvog i drugog učenja. Kao što vidimo, postotak uštede naglo opada neposredno pošto smo materijal naučili, jer je tada zaborav najjači, dok je proces zaboravljanja kasnije sporiji. Iz ovoga se jasno vidi da naučeni materijal treba češće ponavljati neposredno nakon učenja. Kasnije, ta ponavljanja mogu biti i rjeđa.

Racionalna organizacija učenja

Mnogobrojni eksperimenti, a i sistematizirana iskustva omogućuju da se postave neki principi racionalne organizacije učenja, koji nam osiguravaju maksimalni efekt uz kraće vrijeme i manje napore. Spomenut ćemo samo neke od njih.

a) **Treba se koncentrirati.** — Naša pažnja ne može se odmah maksimalno koncentrirati na neki sadržaj, nego treba da prođe neko vrijeme dok se sasvim saberemo. Upravo je to početno koncentriranje pažnje najteže, jer nam misli »bježe« od predmeta učenja, gubimo se u sanjarenju, itd. Zbog toga je dobro početi o poslu misliti već **prije** nego smo ga, u stvari, započeli raditi. Dalje, kada počnemo s učenjem, treba **početi žestoko,** tj. u veoma oštrom tempu, jer nas to prisiljava da se brže saberemo. Konačno, posao se **ne smije često prekidati,** jer je poslije svake pauze ponovo potrebno »zagrijavanje«, itd.



»Februarska revolucija, koja je 1917. g. izbila u Rusiji, nije uspjela . . . Februarska revolucija, koja je 1917. g. izbila . . . Februarska revolucija, koja je 1917. g. izbila u Rusiji . . . nije uspjela . . . nije uspjela riješiti . . .«

Nije moguće koncentrirati se na učenje u nepovoljnim prilikama, kada našu pažnju privlače mnogobrojni drugi sadržaji, mimo onoga što učimo.

b) **Treba učiti s namjerom.** — Ljudi mnogo stvari nauče nehotice, ali za svjesno, usmjereno učenje veoma je važna namjera da to i naučimo. Svatko zna, na primjer, kako redovito zaboravimo imena ljudi koje nam netko u društvu predstavi. U stvari, glavni je uzrok tome momentanom zaboravu što mi nismo ni namjeravali ta imena zapamtiti. Namjera da nešto upamtimo daje pravac i našoj pažnji i našem pamćenju, pa se to brže i bolje u nj usiječe.

c) **Treba imati plan rada.** — Ne valja raditi ono što nam slučajno dođe pod ruku, niti valja čekati neku posebnu »inspiraciju« za učenje (»ponedjeljak«, »prvi u mjesecu« itd.). Treba planirati poslove i vrijeme za svaki idući dan, taj plan napisati i staviti ga na vidno mjesto. Takav plan služi nam kao »**pritisak**« na vlastitu savjest ako ga ne izvršimo, a kao odličan **poticaj** za još bolji rad ako ga realiziramo, jer **praćenje rezultata** vlastitog rada najbolja je motivacija za još bolji i uporniji rad (takmičenje sa samim sobom).

d) **Treba stvoriti naviku na mjesto i vrijeme rada.** — Kažu da je neki poslovni čovjek imao u sobi dva pisaća stola: za jednim je sjedio samo onda dok je nešto planirao, kombinirao i smišljao, a za drugim je isključivo vodio razne službene i privatne razgovore. Ovo nam ilustrira potrebu stvaranja navike na mjesto gdje učimo, jer to stvara i određenu psihološku udešenost. Drugačije smo psihološki udešeni kada uđemo u kino-dvoranu, drugačije kada uđemo u razred, itd. Zato je važno imati mjesto gdje **samo** učimo, kako bi se u nama, čim uđemo, stvorila što lakša udešenost za učenje. Slično vrijedi i za stvaranje navike na vrijeme učenja. Kao što imamo stvorene navike u koje se vrijeme budimo, hranimo, spavamo itd., tako valja imati i vrijeme kada učimo, jer to znatno olakšava koncentraciju pažnje neophodne za učenje.

e) **Treba učiti aktivno.** — Aktivno učenje znači učenje s razumijevanjem, a ne jednostavno »bubanje« materijala. Primjer aktivnog učenja predstavlja u prvom redu **ponavljanje** materijala u sažetom obliku, pretvaranje materijala u niz **pitanja** koja smo sami stvorili, u neposrednoj **primjeni** tek stečenog znanja, itd. Ispitivanja pokazuju da od ukupnog vremena upotrebljenog za učenje dvije trećine treba posvetiti ovakvu aktivnom ponavljanju, a svega jednu trećinu jednostavnom pročitavanju gradiva.

f) **Treba grupirati slične zadatke.** — Ovo znatno olakšava učenje jer se pažnja lako prebacuje na srodne poslove. Na primjer, ako treba da izračunamo niz izmiješanih zadataka množenja, zbrajanja i dijeljenja, dobro ćemo učiniti da ih prethodno grupiramo po vrstama, a tek onda rješavamo.

g) **Treba odabrati pravilan tempo učenja.** — Ne mali broj đaka i studenata uči »kampanjski«, tj. neposredno prije ispita počinje raditi forsiranim tempom, a ne distribuira učenje kroz sve vrijeme koje je imao na raspolaganju. Zbog niza razloga distribuirano učenje mnogo je bolje od kampanjskog: ne dolazi do pretjerane **zamorenosti,** nema »**zasićenosti**« materijalom, koja otupljuje motivaciju, a **trajnost** zapamćenja materijala mnogo je veća. Budući da zaborav ne nastupa ravnomjerno, već je u početku brži nego kasnije, u početku je potreban veći broj ponavljanja, što je moguće organizirati samo ako vrijeme učenja distribuiramo kroz duži vremenski period.

h) **Treba odabrati metodu prelaženja materijala.** — Obično govorimo o dvije glavne metode s pomoću kojih možemo prelaziti materijal što ga učimo: prva je **globalna** metoda, koja se sastoji u učenju većih cjelina, a druga je **fragmentarna** metoda, koja se sastoji u učenju materijala u manjim dijelovima. U pravilu je globalna metoda prikladnija kada treba usvajati logički materijal umjerene dužine, dok je fragmentarna zgodnija kada učimo materijal koji baš nije naročito smisleno povezan: datumi u historiji, strane riječi, formule itd. U praksi, međutim, najčešće kombiniramo obadvije metode, što je obično i najkorisnije.

i) **Treba izbjegavati sve što smanjuje koncentraciju.** — Ovdje mislimo prvenstveno na vanjske faktore koji nam otežavaju koncentraciju pažnje na ono što učimo. Tako moramo voditi računa da na radnom stolu bude samo ono što nam zaista treba za učenje i ništa drugo; novine, časopisi, beletristika itd. — sve to odvlači našu pažnju i otežava rad. Ne valja, dalje, npr. sjediti prema prozoru, jer će nam zbivanja na ulici stalno odvlačiti pogled od knjige, itd. Buka, šumovi, nepovoljna temperatura i svjetlo u prostoriji gdje učimo — sve su to dalji faktori koji negativno djeluju na učenje, i njihovo uklanjanje stvara povoljne uvjete za ozbiljan rad.

Postoje i mnoga druga pravila za racionalnu organizaciju učenja, ali i ova koja smo spomenuli već jasno govore koliko nam solidna organizacija vlastitog učenja može uštedjeti truda i vremena.

Pitanja i zadaci

1. Prodiskutirajte o ulozi učenja u vezi sa stjecanjem socijalnog nasljeđa, o kojem se govori u poglavlju o postanku i razvoju svijesti!
2. Što mislite, kako bi se ponašao čovjek u labirintu sličnom onome kakav upotrebljavamo za pokuse sa štakorima? Obrazložite svoje mišljenje!
3. Navedite neke konkretne primjere kada nešto upamtimo bez ponavljanja (»od prve«), i pokušajte to objasniti!
4. Da li, i u kojoj mjeri, dolaze spomenute metode učenja u školskome radu? Ilustrirajte to primjerima iz vlastitog iskustva!
5. Ilustrirajte primjerima iz života pojave retroaktivne inhibicije i prijenosa vježbe!
6. Opišite svoje radne navike pri učenju i usporedite ih s principima racionalne organizacije učenja koji su spomenuti u tekstu!

EMOCIJE

Opće karakteristike emocija

Emocije možemo definirati kao onu vrstu psihičkih procesa koji odražavaju naš odnos prema stvarima i događajima što nas okružuju, prema drugim ljudima i prema svojim vlastitim postupcima, akcijama i doživljajima. Ovu definiciju dopunit ćemo objašnjenjem dviju osnovnih karakteristika emocionalnih doživljaja:

a) **Hedonistički ton** sastoji se u tome što svaki emocionalni doživljaj izaziva u nama osjećaj **ugode** ili **neugode.** Ovaj hedonistički ton toliko je duboko povezan sa samom suštinom emocija da ima psihologa koji te pojave gotovo identificiraju.

b) **Osjećaj napetosti i popuštanja,** koji redovito prati emocionalne doživljaje, veoma je teško opisati. Neki vele da je to osjećaj »nešto će se dogoditi« ili nešto slično. Međutim, ovaj osjećaj svakome je dobro poznat iz vlastitog iskustva: kada gledamo »napeti« film, čitamo »napetu« knjigu, prisustvujemo uzbudljivom događaju itd. — u svim tim slučajevima imamo doživljaj napetosti koji, pošto je uslijedio rasplet, prelazi u osjećaj popuštanja.

Osnovne i složene emocije

Broj raznovrsnih emocionalnih doživljaja izvanredno je velik, ali između svih njih izdvaja se manji broj tzv. osnovnih emocija, koje su baza za sve ostale. Neki psiholozi smatraju

da postoje samo dvije osnovne emocije: strah i srdžba. Drugi dodaju još i ljubav, a treći uz to spominju radost i tugu. Zadržimo se ukratko na svakoj od tih emocija.

a) **Strah** je jedna od najvažnijih emocija, i pored srdžbe ujedno filogenetski i ontogenetski najstarija. Po hedonističkom tonu uvijek je neugodan i praćen je manje ili više intenzivnom napetošću. Obično se uzima da strah ima tri varijante: obični strah, tjeskobu i brigu.

Obični strah ima izvor izvan nas, u vanjskom svijetu, i izbjegavajući izvor straha, mi izbjegavamo i tu neugodnu emociju (npr. strah od automobila koji me može pregaziti na ulici). **Tjeskoba** nema izvor izvan nas, nego u nama samima, obično u nekim konfliktima i kompleksima. **Briga** je slična tjeskobi i predstavlja strah od onoga što zamišljamo da bi nam se moglo dogoditi. Prema tome, od običnog straha možemo »pobjeći« — uklonimo se iz opasne situacije — ali ne i od tjeskobe i brige, koje svuda sa sobom nosimo i koje zato imaju važnu (negativnu!) ulogu u čitavu procesu prilagođivanja ličnosti.

b) **Srdžba** je također filogenetski i ontogenetski veoma stara emocija. Može biti različitog intenziteta, od lagane zlovolje do pravog bijesa. Ispitivanja srdžbe kod ljudi pokazala su neke interesantne činjenice. Tako, na primjer, izgleda da se muškarci često srde zbog stvari: spotaknemo se o neki predmet, ne možemo pronaći zaturenu stvar, zakasnimo na vlak, itd. Žene se, naprotiv, više srde zbog živih osoba, a najviše kada kod drugih lica ne nađu razumijevanja za vlastite osjećaje. Važno je znati i to da neka organska stanja, osobito pogoduju izbijanju srdžbe; to je, prije svega, glad, a zatim umor, pa se računa da preko 50% slučajeva ispada srdžbe dolazi prije jela — ručka ili večere.

c) **Ljubav** je emocija o kojoj su napisane bezbrojne priče, pjesme, drame i tragedije — ne samo na papiru nego i u životu. Ona se javlja u raznim intenzitetima, od lagane simpatije do »bezgranične« ljubavi. Obično se razlikuje **rodbinska ljubav** (prema roditeljima, djeci i braći i sl.), **prijateljska ljubav** ili simpatija među prijateljima istog spola, a rjeđe suprotnog, pa **spolna ljubav,** koja je bitna komponenta u seksualnom životu ljudi. Ljubav je, dalje, povezana s egoizmom, odnosno altruizmom, a, što je osobito važno, ona dovodi do smanjivanja kritičnosti u ocjenjivanju osobe koju volimo (»ljubav je slijepa«). Psihoanaliza smatra da svaka ljubav, pa i ona rodbinska i prijateljska, sadrži u osnovi seksualne elemente. Stari

Grci imali su također o tome svoje mišljenje i govorili da je ljubav »poludjelo prijateljstvo«.

d) **Radost.** — Strah i srdžba negativne su po svom hedonističkom tonu, ljubav je nekad ugodno, a nekad neugodno obojena, dok je radost upravo zasićena ugodom. Dijapazon radosnih doživljaja ide od osjećaja slabog zadovoljstva do osjećaja bezgranične sreće. Radost ima važnu ulogu u životu ljudi, i bez ove emocije život bi bio beskonačno siv i neugodan.

e) **Tuga** je emocija povezana s intenzivnom neugodom. Pod utjecajem ove emocije dolazi do privremenog usporavanja aktivnosti, pa čak gotovo i do potpunog prekida. U dubokoj tuzi ljudi sjede, bulje u prazno, odbijaju hranu, ništa ih ne interesira, itd. Premda ovakav prekid aktivnosti može izgledati u prvi mah biološki besmislen, to ipak nije tako. Čini se da tuga djeluje na naš psihički život analogno liječenju pluća s pomoću utiskivanja zraka. Kao što se ovakvim liječenjem imobiliziraju bolesna pluća i tako omogućuje regeneracija i ozdravljenje, tako i tuga usporava privremeno opći ritam aktivnosti, kroz koje se vrijeme čovjek psihički oporavi te kasnije može opet nastaviti aktivnost s novom energijom.

Uz ove osnovne emocije postoji i mnoštvo drugih, tzv. **složenih emocija.** Složenima ih zovemo zato jer se u većoj ili manjoj mjeri dadu svesti na spomenute glavne emocije. Tako bi, na primjer, ljubomora bila »složena« od ljubavi, srdžbe i straha; mržnja bi sadržala srdžbu, a katkada i strah uz druge »primjese«, itd. Valja, međutim, naglasiti da se složene emocije ne mogu bez ostatka svesti samo na osnovne, jer svaka od tih složenih emocija sadrži i neke druge bitne dodatne komponente koje joj upravo i daju njezin specifični emocionalni kvalitet.

Među složenim emocijama posebno mjesto zauzimaju **estetske emocije,** koje prate doživljaj lijepoga ili ružnoga što se javlja u kontaktu s nekim prirodnim ili ljudskim tvorevinama. Na ovu vrstu emocija značajno utječe odgoj, individualno iskustvo i opća sredina u kojoj pojedinac živi.

Emocije prema jačini i trajanju

Osim po svom kvalitetu, razna emocionalna stanja razlikuju se između sebe i po jačini i trajanju.

Afekti su emocionalna stanja vrlo velikog intenziteta, a vrlo kratkog trajanja. To su prave »emocionalne eksplozije«, koje čitav organizam privremeno izbacuju iz normalne kolo-

tečine. U formi afekta najčešće se javlja srdžba, i čovjek je u afektu srdžbe kadar učiniti djela za koja se kasnije čitav život kaje (ubojstva u afektu).

Raspoloženja su emocionalna stanja slabijeg intenziteta, ali dugog trajanja. Mogu trajati danima, tjednima, pa i mjesecima. U formi raspoloženja obično se javljaju emocije radosti i tuge, i raspoloženje se kreće od »dobrog« ili »sjajnog« do »slabog« ili »tužnog« i »očajnog«. Ljudsko raspoloženje podliježe izvjesnim ritmičkim promjenama: tako je, na primjer, općenito raspoloženje bolje u proljeće nego u jesen ili zimi, bolje u subotu nego u ponedjeljak, itd. Na naše raspoloženje mogu utjecati koji put i na prvi pogled veoma nevažni doživljaji. Tako, na primjer, čak i rđav san koji smo već zaboravili može utjecati negativno na raspoloženje u toku dana (podsvijest!), i mi se osjećamo neraspoloženi, kao da smo »ustali na lijevu nogu« i sl.

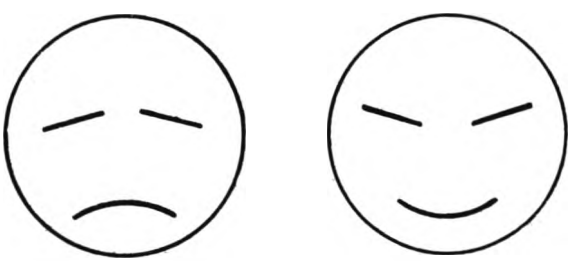
Strasti su emocionalna stanja velikog intenziteta (ali slabijeg nego afekti) i dugog trajanja. U ovoj se formi najčešće javlja ljubav, a zatim i neke druge složene emocije (mržnja), ali su strasti najčešće povezane s interesima. Strasti su emocionalna privrženost nekoj aktivnosti, koja — upravo zahvaljujući toj snažnoj emocionalnoj komponenti — postaje dominantna snaga i pokretač čitave aktivnosti dotičnog individuuma. Strasti obično dijelimo na plemenite (strast za naukom), štetne (strast za kockom, alkoholom itd.) i »neutralne« (strast za igranjem šaha, skupljanjem maraka, starih lula itd.). Važno je napomenuti da strasti, kada jednom ovladaju pojedincem, teško mogu biti uklonjene, iako mogu oslabiti u intenzitetu.

Fiziološka baza emocija

U poglavlju o fiziološkim osnovama psihičkih pojava već smo spomenuli da je naš čuvstveni život povezan prvenstveno s hipotalamičkom oblašću velikog mozga i s vegetativnim nervnim sistemom. Utjecajem tih nervnih mehanizama dolazi do pojačanog lučenja nadbubrežne žlijezde, a s time u vezi do povećane količine adrenalina u krvi. Ovo, opet, dovodi do povećanja sadržaja šećera u krvi, povećanog mišićnog tonusa, pojačanog rada srca itd. Čini se, kako ističu neki istraživači, da sve fiziološke promjene koje se utjecajem emocija zbivaju u organizmu predstavljaju, zapravo, **mobilizaciju dodatnih energija** organizma, koja ga čini jačim i sposobnijim za po-

većane napore. Ovaj višak energije čini fiziološku bazu osjećaja napetosti, koji je tako nerazdvojno povezan sa svakim emocionalnim stanjem.

S ovom mobilizatorskom ulogom emocija najuže je povezan pojam **emocionalnog rasterećenja,** s kojim ćemo se susresti i u kasnijim poglavljima. Višak energije koji se u organizmu pojavi utjecajem emocija mora negdje biti utrošen. Budući da su emocije filogenetski veoma stari psihički procesi kod ljudske vrste, to je prirodni način na koji je ta energija nekada bivala potrošena bio **fizički napor.** Na primjer, energija koju bi u čovjeku stvorila srdžba bila bi u pradavnim vremenima potrošena u fizičkom obračunavanju, energija koju bi stvorio strah trošila bi se u fizičkom bijegu od opasnosti, itd. No socijalna sredina, u kojoj su ljudi kasnije počeli živjeti, sa svojim zakonima, propisima i običajima onemogućuje ovakvo »prirodno« reagiranje u srdžbi ili strahu. Često smo prisiljeni da se ljubazno smješkamo onome tko nas je rasrdio i koga bismo najradije udarili šakom po licu, ili smo prisiljeni da normalno djelujemo u situacijama koje nas plaše i iz kojih bismo najradije pobjegli, itd. Ovakav »neprirodni« način reagiranja otežava da se dodatna energija utroši brzo i efikasno. Otuda ona ostaje u organizmu i počinje za nj predstavljati nepotreban, pa i štetan balast, a osjećaj napetosti koji je prati traje zbog toga danima i mjesecima. Nemogućnost emocionalnog rasterećenja i trošenja tih dodatnih energija postaje tako jedan od bitnih faktora raznih emocionalnih i drugih smetnji koje prate suvremenog čovjeka u suvremenom životu. Važno je naglasiti da emocionalno rasterećenje može biti i **indirektno,** tj. da se emocionalna energija može utrošiti u nekoj drugoj



IZRAŽAVANJE EMOCIJA

Opći hedonistički ton emocionalnog doživljaja (ugoda-neugoda) je relativno lako pogoditi, ali ne i cjeloviti kvalitet emocionalnog doživljaja. Na slici vidimo dva suprotna emocionalna izražaja kako ih je shematski prikazao još Leonardo da Vinci (1452—1519)

akciji umjesto u onoj gdje se pojavila. Na primjer, umjesto da udarim onoga tko me je rasrdio, tresnem o pod čašu ili nešto slično, i tako se makar djelomično emocionalno rasteretim.

Kako, dakle, vidimo, razna emocionalna stanja dovode do niza promjena u našim **fiziološkim funkcijama.** Jedan dio tih promjena odražava se u vanjskom držanju i ponašanju pojedinca, dok su druge promjene sakrivene direktnom pogledu vanjskog promatrača. Kada u svakodnevnom životu zaključujemo o emocionalnim stanjima drugih ljudi, polazimo redovito od **vanjskih znakova emocija,** osobito od izražaja lica. Iako nam se obično čini da je iz izražaja lica lako »pročitati« emocionalno stanje nekog čovjeka, eksperimenti su pokazali

PREPOZNAVANJE EMOCIONALNIH IZRAŽAJA

Pokušajte pogoditi koje emocionalne doživljaje izražavaju lica na slici! Usporedite svoj sud s rješenjem na kraju ovog poglavlja.

da to nije tako jednostavno. U stvari, relativno je lako pogoditi opći hedonistički ton emocionalnog doživljaja (ugoda — neugoda), dok je znatno teže kvalitativno razlikovati pojedine vrste emocija: bol od straha, ljubav od radosti itd. Pri zaključivanju o vrsti emocionalnog stanja koje postoji u nekom čovjeku mnogo nam pomaže poznavanje opće situacije u kojoj se on nalazi i poznavanje konvencionalnih izražaja emocija u datoj društvenoj sredini.

Poznavanje opće situacije pojedinca u datom času, na primjer, omogućuje nam da razlikujemo suze koje su izraz emocije žalosti od suza koje su, recimo, posljedica duhanskog dima što je nadražio sluznicu oka.

Konvencionalni znakovi izražavanja emocija druga su pomoć u »očitovanju« emocija. Međutim, ti znakovi — mimika lica, gestikulacija, vokalna mimika itd. — kojima izražavamo određena čuvstva nisu jednaki u svim socijalnim sredstvima. Zato je, na primjer, pljeskanje rukama u nas izraz zadovoljstva i sreće, dok je u Kineza to znak brige i razočaranja. Češkanje iza uha u nas je izraz zbunjenosti, a u Kineza izraz zadovoljstva. U nas je zviždanje znak negodovanja, a u Americi je, naprotiv, znak odobravanja, itd. Sve nam to govori da ne postoji jednoznačna veza između emocija i njihova vanjskog izražaja, što, naravno, dovodi do pogrešaka u interpretaciji tuđeg ponašanja.

Upravo ova nemogućnost utvrđivanja tuđih emocionalnih stanja na temelju vanjskih izražaja ponukala je psihologe da pokušaju mjeriti neke **promjene u fiziološkim funkcijama** organizma koje su povezane s emocijama, a koje nisu dostupne jednostavnom direktnom opažanju. I zaista, ako pratimo i mjerimo rad srca, pluća i drugih organa, pa neke bioelektrične i druge promjene u organizmu, možemo doći do nekih podataka o emocionalnom stanju čovjeka, čak i onda ako ga on nije ispoljio u svom vanjskom izgledu i ponašanju.

Psihosomatska oboljenja

Povezanost emocionalnih doživljaja i fizioloških procesa dolazi do izražaja i kod psihosomatskih oboljenja. Iako se već davno naslućivalo da emocionalni faktori mogu dovesti do nekih somatskih poremećaja, tek je u novije vrijeme ta činjenica nesumnjivo utvrđena. Radi ilustracije ovakvih poremećaja opisat ćemo shematski kako se može razviti čir na želucu.

Naš želudac normalno se pokreće u akciju samo onda kada u nj stigne hrana. Tada započinje lučenje želučane kiseline, dolazi do pojačanog priliva krvi u želučane stijenke, počinje kontrakcija želučanih mišića itd. Međutim, pored ovakva perifernog pokretanja, želudac može biti pokrenut u akciju i centralnim putem. Naime, nervus vagus, koji inervira želudac i neke druge organe, a pripada autonomnom nervnom sistemu, polazi iz centara u produženoj moždini, koji su, opet, u vezi s centrima što reguliraju naše emocionalne akcije. Ako zbog nekih emocija, u prvom redu srdžbe, dođe do uzbuđenja u tim centrima, ono se vagusom prenosi do želuca, koji započinje aktivnost baš kao da je u nj stigla hrana. Drugim riječima, zbog emocionalnog uzbuđenja (srdžbe) želudac se aktivira i počinje raditi **bez prisustva** prirodnog podražaja u njemu — hrane. Ovaj rad želuca »naprazno« dovodi do oštećenja njegovih stijenki i, konačno, do pojave čira.

Naravno, nije svaki čir na želucu posljedica ovakvih psihosomatskih poremećaja, ali je činjenica da ovi poremećaji mogu dovesti do somatskih oboljenja, ne samo u želucu nego i u kardiovaskularnom aparatu organizma (visoki tlak i sl.), respiratornom aparatu (pojave astme), a možda i u nekim drugim fiziološkim mehanizmima.

Utjecaj emocija na aktivnost

Utjecaj emocija na čitav psihički život čovjeka izvanredno je dubok, a posebno na mehanizam **motivacije.** Zahvaljujući fiziološkom mehanizmu na kojem počivaju, emocije su relativno »autonomna« oblast psihičkog života, tj. ne nalaze se pod neposrednom kontrolom viših psihičkih funkcija, u prvom redu mišljenja, pa ih zbog toga nekada nazivamo **iracionalnim faktorom** našega psihičkog života.

Zbog svoga hedonističkog tona — ugode i neugode — emocije su ujedno i nerazdvojni elementi složenih organskih i intelektualnih osjećaja, o kojima ćemo govoriti opširno u motivaciji. Otuda su one u mnogo čemu i neposredni **psihološki pokretač** svih ljudskih akcija. Kako jedan psiholog zgodno kaže, emocije su kao gorivo koje pokreće čitavu našu intelektualnu psihičku mašineriju. Bez ovoga goriva ta bi intelektualna mašinerija, ma koliko inače bila ispravna, ostajala neaktivna, poput automobila koji — iako je potpuno ispravan —

ne može krenuti naprijed ako u njemu nema benzina. Ovaj opći utjecaj emocija na ljudsku aktivnost može se odraziti pozitivno i negativno, pa se u nekim slučajevima emocije javljaju kao pomoć, a u nekima kao zapreka aktivnosti.

Emocije kao pomoć pojavljuju se uvijek kada se radi o aktivnostima povezanim uz veće fizičke napore. Tako nam one omogućuju **kroz duže vrijeme izuzetne napore.** U običnim uvjetima organizam »automatski« usporava svoje napore pod utjecajem umora, i konačno se zaustavlja. Pod utjecajem emocija taj umor »nestaje«, odnosno mi ga ne osjećamo. Dugački marševi i drugi izuzetni napori za vrijeme partizanskih borbi ne bi bili mogući da u borcima nisu postojale snažne emocije: od jednostavne srdžbe i straha do složenih emocija mržnje prema neprijatelju, ljubavi prema domovini itd. Emocije nam, dalje, omogućuju **kroz kratko vrijeme izvanredan učinak.** Na ovo se odnosi poznata izreka da »strah daje krila«, jer čovjek u strahu može potrčati kako inače nikada ne bi mogao.

U oba gornja slučaja imali smo posla s čuvstvima koja olakšavaju fizičke napore, a to je i razumljivo kada imamo na umu mobilizaciju dodatnih energija koje prate emocionalno uzbuđenje. Međutim, u slučaju kada trebamo obavljati neke finije motorne, a još više **mentalne** aktivnosti, taj višak energije djeluje negativno i dolazi do **blokiranja,** do neke vrste »kratkog spoja« u mišljenju, pamćenju i drugim funkcijama (npr. pojave tzv. »treme« na ispitima, javnim nastupima itd.). Intenzivni strah (užas) može također u prvom momentu djelovati blokirajuće na aktivnost (»od straha su mu se odsjekle noge«), i ta »sekunda užasa« često može biti fatalna, npr. u saobraćajnim nesrećama i sl.

POD UTJECAJEM »TREME« IGRAČ KOŠARKE TEŠKO POGAĐA KOŠ

Emocije, dalje, u određenim okolnostima djeluju **analgetično,** naime smanjuju našu osjetljivost na bolove. Poznato je iz rata da su ljudi bivali lakše ranjeni, a da to u momentu ranjavanja nisu ni osjetili. Zbog mnogobrojnih emocija koje se u njemu kovitlaju za vrijeme borbe čovjek ne osjeća bol koji rana prouzrokuje, nego je osjeti tek onda kada sve prođe i emocije utihnu. Ili poznati primjer da pacijent u zubarskoj čekaonici, iščekujući vađenje zuba, odjednom ustanovi da ga je zub prestao boljeti, te sretan požuri kući. No još prije nego stigne do kuće zubobolja se ponovo javi: strah od zubarskih kliješta, koji je prigušio bol u čekaonici, izgubio je svoje analgetično djelovanje i zubobolja se opet javila.

Na području percipiranja vanjskog svijeta emocije djeluju tako da **smanjuju objektivnost našeg opažanja.** Naime, pod utjecajem raznih emocija stvari i ljude ne vidimo onakve kakvi zaista jesu, nego u nekakvoj iskrivljenoj i netačnoj perspektivi. Zbog toga će, na primjer, drugačije vidjeti istu utakmicu navijači »Dinama«, a drugačije navijači »Crvene zvezde«. I jedni i drugi primijetit će svaku i najsitniju nepravilnost **protivničkog** tima, ali će istovremeno previdjeti i krupne nepravilnosti **svojih** ljubimaca. Razlog je tome upravo »navijačka strast«, tj. emocionalna povezanost uz određeni tim, koja navijača čini netačnim i neobjektivnim promatračem.

Na smanjivanje naše objektivnosti djeluje i pojava **prijenosa čuvstava.** Zbog toga što **jedan** element u određenoj situaciji djeluje na nas emocionalno pozitivno, odnosno negativno, i svi **ostali** elementi te situacije dobivaju sličan emocionalni ton, iako nemaju nikakve direktne veze s onim »kritičnim« elementom. U školi se ponekad događa da učenik zbog toga što mu je neki nastavnik simpatičan zavoli i njegov predmet.

KAKO MUŽ VIDI LICE SVOJE ŽENE KADA SU (A) U NORMALNIM ODNOSIMA, KADA SU (B) U OSOBITO DOBRIM ODNOSIMA I KADA SU (C) U SVAĐI

Ili, grad u kojem smo doživjeli nešto neugodno neće nam ostati u ugodnom sjećanju, itd.

Veoma negativno utječu na našu opću aktivnost emocije koje se javljaju u formi **psiholoških kompleksa.** Pod kompleksom podrazumijevamo neku emocionalno snažno obojenu misao, uspomenu, predodžbu ili bilo koju drugu ideju koja kroz duže vrijeme negativno utječe na čitavu aktivnost individuuma. Kompleksi se obično pojavljuju kao pravi konglomerat negativnih emocija, a oko kakve će se ideje ovakav kompleks stvoriti, to je veoma individualno. On se može stvoriti oko ideje »nitko me ne voli«, ili »ne mogu uspjeti u školi«, ili oko bilo kakve druge misli, predodžbe itd. U psihologiji najčešće spominjemo kompleks manje vrijednosti (inferiornosti) i kompleks krivnje, koji mogu dovesti do znatnih poteškoća u prilagođivanju ličnosti.

Kontrola emocija

Iz svega što smo govorili proizlazi da je kontrola vlastitih emocija od najvećeg praktičnog značenja za svakog pojedinca. Neugodne emocije su velika opasnost za čitavu psihološku stabilnost ličnosti, i one predstavljaju **psihičke traume** (povrede) koje ugrožavaju **mentalno zdravlje** i osjećaj **lične sreće** i dobrobiti čovjeka kojim ovladaju.

Međutim, s druge strane, zbog svoje specifične prirode emocije su relativno neovisne o našoj volji i ne potpadaju pod svjesnu »komandu« čovjeka. Prema tome, emocije se ni ne mogu kontrolirati direktno, nego samo indirektno, tj. jedino što se može učiniti jest **izbjegavanje situacija** u kojima se javljaju nepoželjne emocije i osiguravanje uvjeta u kojima će što prije nastupiti **emocionalno rasterećenje.** Zbog toga je dobro poznavati neke opće principe ovakve emocionalne kontrole.

1. **Gledanje u lice svakoj emociji.** — U opasnoj situaciji, npr. kada se bojimo, treba samom sebi priznati strah. Inače, onaj koji u takvoj situaciji osjeća strah, a prsi se pred drugima svojom »neustrašivošću«, pati, zapravo, od **dvostrukog** straha: od straha koji nužno proizlazi iz opasnosti same situacije i od straha da ga netko »ne pročita« te otkrije da se iza njegove »neustrašivosti« krije, zapravo, strah. Ako realno priznamo postojanje neke emocije, ako joj pogledamo u oči, ma koliko nam to bilo neprijatno, smanjit ćemo njezin intenzitet i na taj način sebi stvarno olakšati čitavu situaciju.

2. **Izbjegavanje emocionalno zasićenih situacija.** — Ako ne možemo direktno ukloniti neku nepoželjnu emociju, možemo izbjeći situaciju u kojoj se ona javlja pa tako indirektno ukloniti i nju samu. Ako netko, na primjer, strahuje od vožnje avionom, neka ne putuje njime; tko se »nervira« na nogometnoj utakmici, neka ostane kod kuće, itd.

3. **Povećanje spremnosti** za presretanje neugodnih situacija također zatupljuje oštricu neugodnih čuvstava. Tako, na primjer, tko osjeća strah od ispita najbolje će ga suzbiti ako dobro nauči gradivo, itd.

4. **Reinterpretiranje situacije.** — Svakom se čovjeku ponekad neka situacija u kojoj se nalazi učini teška, puna opasnosti i prijetnje, jednom riječju, upravo nerješiva. Ovaj osjećaj beznadnosti dolazi dobrim dijelom od toga što nas takva situacija plaši i emocionalno uzbuđuje, što gubimo hladnokrvnost te je ne možemo **objektivno** razmotriti. Zato je u takvim situacijama veoma važno reinterpretirati sve date elemente, po mogućnosti zajedno s nekim drugim čovjekom u kojeg imamo povjerenja, za koga mislimo da nam može pomoći. Ovakav razgovor i reinterpretiranje neprijatnih i teških situacija nosi sa sobom nekoliko prednosti:

a) Samo oblikovanje u riječi, **verbalizacija** određene situacije prisiljava nas da je **logički objasnimo** i drugome i sebi. Ovakvo **racionalno** prilaženje automatski smanjuje osjećaj emocionalne napetosti, jer je logično mišljenje »neprijatelj broj 1« emocionalnih stanja, i obrnuto.

b) Ako smo drugome i sebi logično objasnili datu situaciju i tako olakšali emocionalnu napetost, lakše ćemo vidjeti **izlaz** iz nje, što ga ranije nismo vidjeli baš zbog emocionalnog balasta kojim smo bili opterećeni.

c) Onaj kojemu pripovijedamo tu za nas neugodnu stvar nije u tome toliko **emocionalno** angažiran, pa zato može gledati tu situaciju mnogo **objektivnije,** a to, opet, olakšava i pronalaženje nekog rješenja. Čovjek koji prosuđuje **sa strane** ono što drugoga emocionalno potresa uvijek je u mogućnosti da to vidi »očima orla«, iz šire perspektive, a ne gleda na to »očima mrava«, kao što to čini onaj o čijoj se koži radi i čija je perspektiva zbog toga uska, subjektivna i iskrivljena. Zbog toga će i savjet što nam ga može pružiti »čovjek sa strane« biti često značajna pomoć, ili čak i rješenje problema koji nas muči.

Reinterpretacija i verbalizacija emocionalno zasićenih situacija jedna je od glavnih poluga za postizanje emocionalnog rasterećenja, i zbog toga se široko primjenjuje u svim metodama rehabilitacije poremećene ličnosti, kako ćemo to kasnije opširnije izložiti.

5. **Angažiranje aktivnošću.** — Ovo je stari, prokušani »recept« protiv nekih neugodnih emocija. Kada ne možemo izbjeći opasne, teške ili neugodne situacije, angažirajmo se u nekoj aktivnosti, počnimo nešto raditi. Tko ide kroz šumu i od straha sam pjeva, zaista razgoni strah jer je aktivan, nešto radi — pjeva. Ili, poznato je iz rata da je za borce najteže **iščekivanje** juriša, koji prati napetost i neugoda. Kada, međutim, juriš otpočne i nastane kretanje, borba, akcija — ta se napetost gubi, odnosno iščezava u kompleksu drugih, manje neugodnih emocija.

6. **Otkrivanje humora.** — Svaka životna situacija, ma koliko bila opasna, neprijatna ili čak tragična, neminovno sadrži u sebi elemente humora. Te elemente treba znati uočiti i istaknuti jer će njihovo naglašavanje bitno smanjiti postojeću emocionalnu napetost. Svaki je humor, pa makar to bio i »Galgen-humor«, bolji nego nikakav u takvoj situaciji.

TKO PJEVANJEM RAZGONI STRAH ANGAŽIRA SE AKTIVNOŠĆU I TAKO OTUPLJUJE INTENZITET OVE NEUGODNE EMOCIJE

7. **Uklanjanje briga.** — Briga je najčešća neugodna emocionalna situacija s kojom se svatko susreće. Rekli smo da ona nije drugo nego maštanje o budućim neprilikama koje nas mogu zadesiti, te je zato prožeta emocijama straha i tjeskobe. Pored opće metode verbalizacije, pri suzbijanju briga treba imati u vidu još i ove elemente:

a) Nema se smisla »gristi« zbog onoga što je već **prošlo** jer se u prošlosti i tako ne da ništa izmijeniti. Treba biti okrenut prema sadašnjosti i budućnosti jer tu možemo i moramo djelovati na događaje.

b) Većina se briga **ne ostvaruje,** tj. u najvećem broju slučajeva ipak se sve svršava relativno dobro. Neke su ankete i ispitivanja pokazala da se svega oko jedne trećine naših briga realizira negativno po nas, a čitave dvije trećine pokazuju se kao nepotrebno plašenje samoga sebe. Ako se suviše brinemo, trošimo uzaludno onu energiju koja bi nam inače mogla dobro poslužiti za akciju kojom ćemo predusresti eventualne poteškoće što nas zabrinjavaju.

c) Treba hladnokrvno **analizirati** što bi bilo čak i da se desi ono najgore zbog čega smo zabrinuti. Onda ćemo obično utvrditi da čak ni to ne bi bilo tako užasno, kao što se čini na prvi pogled, jer, izgleda, ima pravo ona izreka koja kaže da »ni vrag nije tako crn kao što ga slikaju«.

8. **Fizička relaksacija.** — U posljednje vrijeme mnogo se naglašava važnost fizičke relaksacije u borbi protiv emocionalne napetosti. Činjenica je, naime, da je psihička napetost uvijek praćena fizičkom napetošću određenih grupa mišića. Zbog toga relaksacija, tj. opuštanje mišića u fiziološkom smislu, nužno dovodi i do psihičke, emocionalne relaksacije. Ali, na žalost, nije lako postići potpunu fizičku relaksaciju, pa zato danas postoje razrađeni čitavi sistemi za uvježbavanje u što potpunijoj relaksaciji. Ako se jednom takva relaksacija postigne, onda je moguće — po mišljenju nekih autora — gotovo potpuno ukloniti psihičku napetost i sve neugodne posljedice koje ona izaziva.

Sve mjere za emocionalnu kontrolu koje smo ovdje iznijeli nisu, naravno, nikakav psihološki univerzalni lijek, ali sve one mogu, u određenim okolnostima, pridonijeti subjektivnom i objektivnom olakšanju u teškim i neprijatnim situacijama.

Pitanja i zadaci

1. Objasnite i prodiskutirajte o tvrdnji u tekstu da su strah i srdžba filogenetski i ontogenetski najstariji emocionalni doživljaji!

2. Pokušajte na temelju introspekcije voditi dnevnik o broju i vrsti emocija u toku jednoga dana: koliko ste puta osjetili strah, brigu, srdžbu itd. Kako ste »izašli na kraj« s tim emocijama i da li ste primijenili koju od metoda za kontrolu emocija spomenutih u knjizi?

3. Navedite neke tipične vanjske promjene u izražaju lica, držanju tijela i općem ponašanju čovjeka do kojih dolazi utjecajem osnovnih emocija!

4. Da li ste nešto čuli o »detektoru laži«, koji se upotrebljava u kriminalističkoj praksi? Da li on zaista otkriva laž?

5. Objasnite psihološko značenje izreka »U strahu su velike oči« i »Ljubav je slijepa«, te nađite primjere iz svoga ili tuđeg života koji ilustriraju spomenute izreke!

Rješenje zadatka na str. 69:

Lice 1. Strah ili užas
Lice 2. Tuga ili žalost
Lice 3. Iznenađenje
Lice 4. Mržnja

MOTIVACIJA

Pojam motivacije

Kad god promatramo neke ljudske postupke i ponašanje, redovito se pitamo: **zašto** taj čovjek u ovoj situaciji reagira upravo ovako, a ne drugačije? Drugim riječima, postavljamo pitanje o **uzrocima** njegova ponašanja, o onim psihološkim faktorima koji su do njega doveli.

U nekim je slučajevima relativno lako izvršiti ovakvu analizu. Sretnem, recimo, na ulici jednog prijatelja koji mi kaže da ide u kino gledati dokumentarni film o istraživanjima na Južnom polu. Ja ću bez velike muke zaključiti da je uzrok njegove aktivnosti (polaska u kino) određen **interes** za geografska izučavanja. Ili sretnem drugog koji ide s djevojkom ispod ruke. I ne pitajući ga ništa, odmah ću znati da je ovoj aktivnosti uzrok **emocija** ljubavi ili simpatije, itd.

Ima, međutim, slučajeva kada je mnogo teže otkriti uzroke nekih aktivnosti. Na primjer, jedan dječak stalno bježi od kuće, skita se i krade iako živi u veoma dobrim materijalnim prilikama. Ili, blagajnik koji je čitava života bio pošten iznenada pronevjeri veliku sumu novaca i dospijeva pred sud, itd.

Problemom istraživanja uzroka ljudske aktivnosti bavi se psihologija motivacije. Sama riječ motivacija predstavlja opći

pojam kojim označavamo sve one psihološke faktore koji upravljaju ponašanjem ljudi.

Nekada su se uzroci ljudskog ponašanja tražili u raznim mističnim silama koje zaokupljaju čovjeka i njime upravljaju. Tako je i do danas ostala izreka »Ponaša se kao da je sam đavo u njemu« koja svjedoči o tim, danas napuštenim shvaćanjima.

Ponekad se ljudsko ponašanje nastoji objasniti postojanjem urođenih instinkata, pa se govori o instinktu za hranom, seksualnom instinktu itd. Međutim, ove i slične teorije danas su također napuštene, i suvremena psihologija polazi od teorije potreba.

Teorija potreba

Ova se teorija zasniva na nekoliko osnovnih pojmova, koje ćemo objasniti onim redom kojim se javljaju u procesu motivacije.

1. **Biosocijalna stabilnost.** — Svaka živa materija, svaki živi organizam — od amebe do čovjeka — nastoji da održi određenu stabilnost u svojoj morfološkoj, fiziološkoj i općoj biološkoj strukturi, jer je ta stabilnost osnovni preduvjet same njegove egzistencije. No svaka aktivnost, kretanje i promjena narušavaju tu stabilnost jer iziskuju određeno trošenje biofizioloških energije kojom organizam u datom momentu raspolaže. Čim je ta stabilnost narušena, organizam poduzima novu aktivnost kako bi je ponovo uspostavio, a čim je ponovo uspostavi, nova je akcija opet naruši, i tako to ide bez prestanka. (Procesi asimilacije i disimilacije u organizmu, koji čine bazu samog života, najbolji su primjer ovakva neprekidnog narušavanja biološke stabilnosti.)

Ovaj elementarni proces neprekidnog narušavanja i uspostavljanja biološke stabilnosti nikada se ne prekida. Od svoga začeća do smrti svako se živo biće nalazi u stanju **relativne stabilnosti,** tj. takve stabilnosti koja se neprekidno uspostavlja i ukida. U stvari, ovako shvaćena stabilnost nije drugo nego specifično ispoljavanje općeg dijalektičkog principa kretanja kroz borbu suprotnosti: stabilnost je rezultanta istovremenog djelovanja suprotnih procesa, od kojih jedni djeluju u pravcu njezina uspostavljanja i održavanja, a drugi u pravcu njezina narušavanja.

Za razliku od drugih živih bića, koja održavaju samo svoju biološku stabilnost, čovjek — koji nije samo biološko nego

i, prvenstveno, društveno biće — mora pored biološke stabilnosti održavati i određenu socijalnu stabilnost, pa zato ovdje i govorimo o biosocijalnoj stabilnosti čovjeka. Kao što trajni, definitivni prekid biološke stabilnosti dovodi do biološke propasti, smrti čovjeka, tako i prekid socijalne stabilnosti dovodi do ozbiljnih poteškoća u kontaktu pojedinca sa socijalnom sredinom, što je po svojim posljedicama od gotovo jednakog značenja.

2. **Potrebe.** — Pogledajmo što biva kada se naruši biološka ili socijalna stabilnost čovjeka. Uzmimo, na primjer, da je organizam u toku neke aktivnosti izlučio suviše mnogo vode, što je narušilo njegovu opću biološku stabilnost. Toga momenta u organizmu nastaje deficit tekućine, ili, drugim riječima, javlja se **potreba** za vodom. Prema tome, potreba je određeno **stanje organizma,** ona je nešto **materijalno** i objektivno, neovisno o našim mislima i htijenju.

Ili, uzmimo primjer za socijalna područja: Zbog toga što je osamljen i izoliran od okoline, čovjek gubi svoju socijalnu stabilnost i kod njega se javlja **potreba** za društvom, prijateljima itd. U ovom slučaju potreba nije ništa drugo nego određena **socijalna situacija,** dakle, opet nešto materijalno i objektivno, iako druge vrste nego u slučaju potrebe za vodom.

3. **Osjećaji.** — Postojanje određenih potreba neće još samo po sebi pokrenuti čovjeka u akciju. Da bi postale podstrek za akciju, potrebe moraju doći do svijesti. I zaista, potrebe se u našoj svijesti odražavaju kao izvjesni kompleksni **osjećaji** — organski i intelektualni. **Organski osjećaji** jesu psihički odraz bioloških potreba u organizmu i sadrže kako osjetne tako i čuvstvene elemente. **Intelektualni osjećaji** odraz su socijalnih potreba čovjeka, a sadrže — pored čuvstvenih elemenata — u prvom redu razne složene misaone i predodžbene elemente. I organski i intelektualni osjećaji ove vrste redovito su praćeni **neugodom,** općom psihičkom **napetošću,** manjom ili većom **tjeskobom** i strahom itd. To sve potiče čovjeka na akciju kako bi ih se što prije riješio.

Tako se, na primjer, **objektivna** potreba za vodom odražava **subjektivno** kao organski osjećaj žeđi, potreba za društvom kao intelektualni osjećaj osamljenosti, itd. Prema tome, potrebe su primarni materijalni uzrok našeg ponašanja i aktivnosti, a osjećaji su njihov sekundarni, psihički odraz u našoj svijesti. Da su potrebe i osjećaji zaista dvije različite i nezavisne kategorije u okviru procesa motivacije, najbolje dokazuju slučajevi u kojima se potreba, iz bilo kojih razloga, **ne**

odražava u svijesti kao osjećaj, odnosno slučajevi u kojima se javlja osjećaj koji nije povezan ni s kakvom adekvatnom potrebom.

Postoji također i niz potreba koje organizam zadovoljava »automatski« i koje se uopće ne odražavaju u svijesti. To je, na primjer, potreba za konstantnom temperaturom organizma, koja se automatski regulira, regulacija izmjene tvari, itd.

Dok su osjećaji manje ili više univerzalni, tj. zajednički svim ljudima, želje su više individualne i ovisne o znanju, navikama i iskustvu pojedinca.

4. **Želje.** — Iako su organski i intelektualni osjećaji dio naše svijesti, oni još uvijek nisu neposredni pokretači akcije. Oni su i suviše kompleksni, općeniti i difuzni a da bi mogli odigrati takvu ulogu. No oni zato stvaraju u našoj svijesti razne **želje** — određene, konkretne i specifične — koje su i **neposredni pokretači** naše aktivnosti.

Između osjećaja i želja postoji dosta složen odnos. Naime, **jedan** isti osjećaj može izazvati **više** želja. Na primjer, osjećaj žeđi u raznih ljudi izazvat će različite želje: netko će poželjeti čašu limunade, netko čašu piva itd. Štaviše, i u jednog **istog** čovjeka osjećaj žeđi izazvat će **razne** želje u različitim situacijama: ljeti će, možda, poželjeti čašu piva, a zimi čašu kuhana vina, itd.

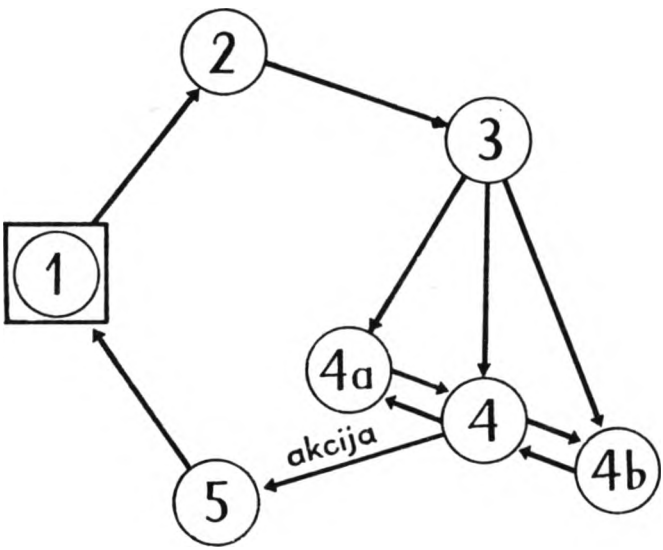
5. **Borba motiva.** — U našoj se svijesti nikada ne javlja jedna osamljena želja, nego uvijek postoji niz želja, težnji i stremljenja. To je sasvim logično s obzirom na to da se ni potrebe, koje su materijalna osnova želja, ne javljaju sukcesivno, nego istovremeno i paralelno. Upravo zbog postojanja velikog broja želja u svijesti, od kojih su neke često jedne drugima djelomično ili potpuno suprotne, dolazi često prije akcije do borbe želja, odnosno borbe motiva. (Pod motivom podrazumijevamo želju i ono što se nalazi »ispod nje« — osjećaj i potrebu).

Kao rezultat borbe motiva, različite želje dožive različitu sudbinu: One koje pobijede u toj borbi postaju konačni pokretač aktivnosti kroz koju ih želimo **ostvariti.** Neke druge želje bivaju **odgođene** za neki kasniji period. Od nekih želja naprosto **odustajemo,** tj. napuštamo dalje razmišljanje o njima. Konačno, neke želje bivaju **potisnute** u podsvijest, i o njima ćemo još kasnije govoriti.

6. **Akcija.** — One želje koje su pobijedile u borbi motiva postaju onaj neposredni **psihički** pokretač čovjekove akcije

(potrebe su njezin **materijalni** pokretač). Ta se akcija može odvijati ili na više **mentalnom** planu (npr. želimo riješiti neki logički problem) ili na planu **ponašanja** (npr. polazim da popijem čašu vode), ali su obično ta obadva vida aktivnosti usko isprepletena. Valja naglasiti da na tu aktivnost često utječu i podsvjesne želje, no o tome ćemo posebno govoriti. Prema tome, svaka je akcija, zapravo, rezultanta djelovanja raznih motiva.

7. **Ciljevi** su ona rješenja, predmeti ili situacije koje nastojimo postići kroz akciju, a u skladu sa željama koje su pobijedile u borbi motiva. Neke ciljeve postižemo u cjelini, što dovodi do ponovnog uspostavljanja stabilnosti u onoj oblasti iz koje potječu odgovarajuće želje; druge postižemo samo djelomično, a neke uopće ne uspijevamo dostići, što, naravno, dovodi do novih potreba, osjećaja, želja i akcija.



SHEMA MOTIVACIONOG CIKLUSA

Narušena biosocijalna stabilnost (1) stvara potrebu (2), koja se odražava u našoj svijesti kao osjećaj (3). Osjećaj izaziva jednu ili više želja (4, 4a, 4b), što dovodi do borbe motiva, koju smo označili strelicama. Jedan motiv u toj borbi pobjeđuje i postaje neposredni psihološki pokretač akcije, usmjerene prema nekom cilju (5). Postizanjem cilja privremeno se ponovo uspostavlja biosocijalna stabilnost, da bi odmah bila opet narušena, i čitav ciklus počinje iznova.

Ovim smo, naravno, samo u jednom shematskom vidu završili opis onoga što se ponekad u psihologiji naziva **motivacioni ciklus.** Zovemo ga ciklusom zato jer počinje i završava u istoj tački — u biosocijalnoj stabilnosti. Ova se stabilnost na početku ciklusa narušava, da bi se na kraju ciklusa u cjelini ili djelomično uspostavila, a zatim odmah opet narušila, čime se otvara novi ciklus, i tako to ide bez prestanka.

Primarne i sekundarne potrebe

Pokušaji da se na neki način klasificiraju barem najvažnije ljudske potrebe nisu doveli do stvaranja takve klasifikacije koja bi bila prihvaćena od svih psihologa. Postoje, međutim, neki opći principi koje je neophodno imati na umu da bi se mogla razumjeti klasifikacija kojom ćemo se mi ovdje poslužiti.

1. Prema **ulozi** koju imaju u životu čovjeka razlikujemo **primarne** i **sekundarne** potrebe. Primarne su one koje su vezane uz biološku i socijalnu egzistenciju čovjeka i koje su baza na kojoj se razvijaju sekundarne, izvedene potrebe.

2. Prema njihovu **postanku** potrebe dijelimo na **naslijeđene** i **stečene.** Naslijeđene su one koje su dio čovjekova biološkog nasljeđa (npr. potreba za hranom), a stečene su rezultat individualnog života i iskustva svake pojedine jedinke.

3. Prema **oblasti** čovjekova života u kojoj se javljaju razlikujemo grupu **bioloških** i grupu **socijalnih** potreba.. Odmah valja naglasiti da su u čovjeka čak i biološke potrebe u velikoj mjeri socijalizirane, tj. modificirane prema datim društvenim uvjetima.

4. Prema njihovoj **proširenosti** među ljudima razlikujemo **univerzalne, regionalne** i **individualne** potrebe. Univerzalne su potrebe zajedničke svim ljudima, bez obzira na mjesto i vrijeme u kojem žive. Regionalne su potrebe, međutim, ograničene samo na pripadnike nekih ljudskih zajednica, dok su individualne potrebe svojstvene samo nekim (pa makar i mnogobrojnim) pojedincima u okviru jedne zajednice.

Ako se imaju na umu svi ovi kriteriji, ljudske se potrebe mogu podijeliti u tri velike kategorije: primarne biološke potrebe, primarne socijalne potrebe i sekundarne potrebe.

Primarne biološke potrebe

Kao što se već iz naziva vidi, ove su potrebe od primarnog, osnovnog značenja za biološku egzistenciju čovjeka. One su također nasljedne, tj. dio su čovjekova biološkog nasljeđa, i univerzalne, dakle svojstvene svim ljudima i svim epohama. Evo nekih najvažnijih potreba ove vrste:

a) **Potrebe za materijama** neophodnim za normalno funkcioniranje organizma. Ovdje u prvom redu mislimo na hranu, vodu, kisik i slične materije. Postojanje ovih potreba u našoj se svijesti odražava kao osjećaj gladi, žeđi, gušenja itd.

b) **Potrebe za eliminacijom,** tj. uklanjanjem iz organizma nepotrebnih tvari, čije nagomilavanje ometa normalan rad organizma (mokraća, izmetine i sl.). Ove se potrebe odražavaju kao razni nelagodni organski osjećaji, koji mogu da graniče s bolom.

c) **Potreba za očuvanjem fizičkog integriteta organizma.** Sva strana tijela u organizmu, kao i razne povrede, rane, bolesti, zatim vremenske nepogode itd. — narušavaju biološku stabilnost organizma te stvaraju potrebu da im se na neki način parira. Osjećaji koji signaliziraju postojanje ovih vrsta potreba jesu raznovrsni organski osjećaji bola, opće slabosti, hladnoće itd.

d) **Potreba za spavanjem i odmorom.** Ljudski se organizam u toku aktivnosti iscrpljuje pa se kao rezultat toga javljaju potrebe koje se u svijesti odražavaju kao osjećaj pospanosti i umora.

e) **Seksualne potrebe** povezane su s reprodukcijom i održanjem čovjeka kao vrste pa zato imaju posebnu ulogu. One se u suštini svode na potrebu za seksualnim iživljavanjem — direktnim ili indirektnim — koja se odražava u svijesti kao specifični osjećaj seksualne napetosti.

Iako su po svom **sadržaju** vezane uz biološku stranu čovjeka, biološke su potrebe po formi **zadovoljavanja,** zapravo, već socijalizirane. Naime, nema nikakve sumnje da je potreba za hranom, vodom, seksualnim iživljavanjem itd. bila jednako svojstvena starim Egipćanima, Babiloncima ili Grcima baš kao i suvremenim ljudima. Isto su tako i osjećaji koje te potrebe bude u ljudima ostali identični. Ali želje i ciljevi, dakle sredstva i načini na koje te potrebe zadovoljavamo razlikuju se u ovisnosti o društveno-historijskoj situaciji svake historijske epohe. Društveni običaji i norme, shvaćanja i ukusi, moral, zakoni itd. mijenjaju se, a u ovisnosti o tome mijenja se i način zadovoljavanja bioloških potreba. Prema tome, čak

i na ovako elementarne biološke procese društveni život udara svoj duboki pečat, i upravo je taj proces socijalizacije bioloških potreba dobar dokaz za to koliko je suština ljudskog bića duboko prožeta ne samo biološkim nego i socijalnim komponentama.

Primarne socijalne potrebe

Ove su potrebe primarne, tj. vitalne za normalno funkcioniranje čovjeka u ljudskoj zajednici. One su, za razliku od bioloških potreba, stečene, ali su **dio socijalnog nasljeđa** i zbog toga ovise o sredini u kojoj je čovjek odrastao. Socijalne potrebe nisu, međutim, univerzalne, kao biološke, nego bismo ih prije mogli nazvati regionalnima, jer su zajedničke ne čovječanstvu uopće, nego samo pripadnicima istih ili sličnih civilizacija, društvenih uređenja, historijskih epoha i sl. Evo jednog pokušaja klasifikacije primarnih socijalnih potreba:

a) **Potreba za afirmacijom,** u najširem smislu riječi, jest jedna veoma karakteristična potreba čovjeka u suvremenoj

BIZARNO OBLAČENJE I PONAŠANJE JEST JEDAN OD NEGATIVNIH NAČINA DA SE NETKO »AFIRMIRA« I PRIVUČE NA SEBE PAŽNJU OKOLINE

civilizaciji. Svatko želi da znači »nešto« u sredini u kojoj živi, želi da uspije u poslu što ga radi, itd. Pitanje lične afirmacije usko je povezano sa **samopoštovanjem,** jer svatko želi o sebi misliti kao o vrijednoj i uvaženoj ličnosti i — kao što veli jedan psiholog — »svatko čuva svoje samopoštovanje i svoj prestiž pažljivije nego zjenicu svoga oka«. Suvremeni su ljudi zasićeni ovom težnjom za afirmacijom, i ona nerijetko dovodi do pretjeranog rivaliteta, do nastojanja da se po svaku cijenu privuče pažnja na se — neobičnim postupcima, čudnim odijevanjem itd. Nezadovoljena potreba za afirmacijom stvara **osjećaj manjevrijednosti,** koji moderna psihologija smatra jednim od glavnih uzroka poteškoća u prilagođivanju ličnosti, o čemu ćemo u ovoj knjizi još govoriti.

b) **Potreba za društvom,** za kontaktom i sredinom drugih ljudi toliko je elementarna ljudska potreba da je neki ubrajaju u primarne biološke potrebe. Duža usamljenost i izolacija dovode do **osjećaja osamljenosti.**

c) **Potreba za promjenom** veoma je kompleksna potreba. Ona obuhvaća ujedno i svaku potrebu za novim i nepoznatim — znatiželju. Pomanjkanje promjena u čovjekovu životu odražava se u svijesti kao **osjećaj zasićenosti** i **dosade.** Razonoda, tako važan element u ljudskom životu, također je — u krajnjoj liniji — samo zadovoljavanje potrebe za promjenom.

d) **Potreba za simpatijom** obuhvaća težnju čovjeka da nekoga voli i da sam bude voljen. Ta potreba obuhvaća veoma širok krug simpatija — od uzajamnih simpatija rođaka i prijatelja do odnosa među spolovima. Pomanjkanje simpatije i topline od strane drugih dovodi do **osjećaja odbačenosti,** tj. do osjećaja »nitko me ne treba«, »nitko me ne želi« itd.

e) **Potreba za socijalnim konformizmom,** tj. za skladnim odnosima sa sredinom u kojoj živimo predstavlja bitan element za socijalnu sigurnost čovjeka. Bez obzira na to da li se radi o pisanim zakonima ili nepisanim običajima i normama zajednice, ljudi su skloni i osjećaju potrebu da se tim odredbama pokoravaju. Nezadovoljavanje tim propisima, dakle nezadovoljavanje potrebe za konformizmom dovodi do **osjećaja krivnje** (ovo nije drugo nego psihološki izraz za »grižnju savjesti«).

Moguće su i drugačije klasifikacije socijalnih potreba, ali i ova naša bit će dovoljna za razumijevanje problema kojima ćemo se dalje baviti.

Sekundarne potrebe

Za razliku od primarnih potreba, zadovoljavanje ovih potreba nije povezano sa suštinom ljudske egzistencije. Po svojoj prirodi one su **individualne,** tj. neki ih pojedinci imaju, a drugi nemaju, u inače istim socijalnim i drugim okolnostima. Po svom su porijeklu **stečene,** tj. svaka ih jedinka stječe u toku svoga individualnog razvitka.

Sekundarnih potreba ima veoma mnogo, pa se zato ne mogu onako klasificirati kao primarne potrebe. Najrazličitiji interesi, stavovi i navike mogu postati za nekog pojedinca potreba, kojoj on nastoji udovoljiti. Veoma su često ove potrebe samo specijalne varijante primarnih potreba.

Spomenimo ovdje kako, na primjer, interes za filmom može bitno utjecati na aktivnost pojedinaca koji su u sebi razvili potrebu za ovom vrstom razonode. Ili, kod dugogodišnjeg alkoholičara stvara se prava fiziološka potreba za alkoholom, koju on uporno nastoji zadovoljiti, i koja se može ukloniti tek nakon dugotrajnog liječenja itd.

Intenzitet motiva

Intenzitet kojim će jedan motiv, odnosno jedna potreba utjecati na naše ponašanje ovisi u osnovi o tri glavna momenta.

Prvi je od njih **stupanj lišenosti,** tj. jedna potreba postaje to jača što smo duže vremena bili lišeni mogućnosti da joj udovoljimo. Drugi je faktor **vitalna vrijednost** potreba, tj. ukoliko je neka potreba važnija za održanje života, utoliko će njezino djelovanje biti snažnije.

Kad bi u procesu motivacije djelovala samo ova dva faktora, bilo bi relativno lako unaprijed pogoditi ishod borbe motiva u koji su upletene razne potrebe.

Međutim, pojavljuje se i treći faktor, a to je **kompleksna situacija** u kojoj se pojedinac nalazi, koja često potpuno anulira djelovanje već spomenutih dvaju faktora.

Uzmimo jedan primjer: Potreba za očuvanjem fizičkog integriteta organizma, koja je po svojoj vitalnoj vrijednosti među najvažnijima, ima u normalnim prilikama veliki utjecaj, i čovjek, sasvim prirodno, izbjegava sve što bi ga moglo raniti, povrijediti ili čak ubiti. Međutim, u nekim uvjetima — sjetimo se samo bezbrojnih heroja iz vremena naše revolucije

— čovjek je spreman prije umrijeti nego odati svoje drugove ili nešto slično. U takvim kompleksnim situacijama često, dakle, socijalni motivi ljudske solidarnosti, afirmacije itd. nadvladavaju čak i najelementarnije biološke potrebe.

Prema tome, ne postoji neka stalna i stabilna hijerarhija motiva prema njihovu intenzitetu. Ako ovome dodamo činjenicu da u okviru kompleksne situacije o kojoj smo govorili ulaze još i drugi faktori kao stupanj iščekivanja, blizina cilja za kojim težimo, uspjeh ili neuspjeh u datoj aktivnosti itd., jasno je da to sve otežava psihološku analizu ljudske motivacije uopće.

Podsvjesni motivi

Pored svjesnih motiva koje nastojimo ostvariti — svjesnih u smislu da za njih subjekt zna da ga u datom momentu upravo oni pokreću — postoji u nama i grupa tzv. podsvjesnih motiva. To su motivi za koje subjekt ne zna da u njemu djeluju, čijeg postojanja nije ni sam svjestan. S. Freudu i **psihoanalitičkoj školi** pripada zasluga što su ukazali na ovu kategoriju motiva, iako su joj, možda, pridavali i suviše veliko značenje.

Podsvjesni motivi nastaju otuda što se u svakom čovjeku povremeno javljaju razne želje koje nisu u skladu s društvenim propisima i normama, koje su u suprotnosti s našom potrebom za socijalnim konformizmom ili za afirmacijom i čija bi realizacija dovela do osjećaja manjevrijednosti ili osjećaja krivnje.

Zahvaljujući mehanizmu **potiskivanja** (vidi poglavlje o prilagođivanju ličnosti), ovakve »grešne« misli i želje bivaju »potisnute« u podsvijest, ali se time ne izbacuju iz našeg psihičkog života uopće. Iako potisnute u podsvijest, one i dalje djeluju, ali više »iza kulisa«, te postaju neka vrsta »sive eminencije« čitave naše aktivnosti. Njihov je utjecaj u pravilu negativan, jer one najčešće otežavaju i remete ostvarivanje nekih naših svjesnih želja i ciljeva.

Kao najbolji primjeri djelovanja ovakvih podsvjesnih motiva navode se posthipnotičke sugestije, razne pojave neuroza itd.

Pitanja i zadaci

1. Navedite primjere nekih potreba koje se **ne odražavaju** u svijesti, kao i nekih osjećaja koji **nisu** odraz potreba!
2. Objasnite na primjerima motivacioni ciklus nekih primarnih i sekundarnih potreba (od narušavanja stabilnosti do postizanja cilja).

3. Pokušajte usporediti motivaciju čovjeka s analognim procesima u životinja. U čemu su sličnosti, a u čemu razlike?

4. Navedite primjere iz života koji ilustriraju odnos između upadljivog ponašanja, čudnog oblačenja i sličnih postupaka s potrebom za afirmacijom na jednoj i potrebom za socijalnim konformizmom na drugoj strani.

5. Navedite primjere iz kojih se vidi da ne postoji čvrsta hijerarhija motiva! Na primjer, slučajevi kada su jedan put biološke potrebe jače, a drugi put slabije.

6. Pokušajte napraviti hijerarhiju motiva po njihovoj jačini, uzimajući u obzir samo njihovu vitalnu vrijednost a zanemarujući stupanj lišenosti i kompleksnu situaciju.

7. Pokušajte analizirati neke svoje postupke na bazi opće teorije motivacije: na primjer, zašto odlazite u kino, na utakmice, na ples itd.

STUPNJEVI AKTIVNOSTI

Duševni i tjelesni rad

Dokle god čovjek živi, njegov je organizam stalno aktivan, jer prestanak svake aktivnosti znači ujedno i njegovu smrt. No, iako se aktivnost kao takva nikada ne prekida, ona nije uvijek jednako intenzivna, a niti je praćena istim psihičkim doživljajima. Kvalitet i intenzitet trčanja nije jednak kvalitetu i intenzitetu učenja nekog materijala iz udžbenika ili kvalitetu i intenzitetu spavanja i sanjanja. Svaka od tih aktivnosti znatno se razlikuje od ostalih, ali sve one imaju barem jedan zajednički aspekt, naime, sve su one praćene većim ili manjim trošenjem fiziološke energije organizma, pa zbog toga čine ipak jedinstvenu kategoriju.

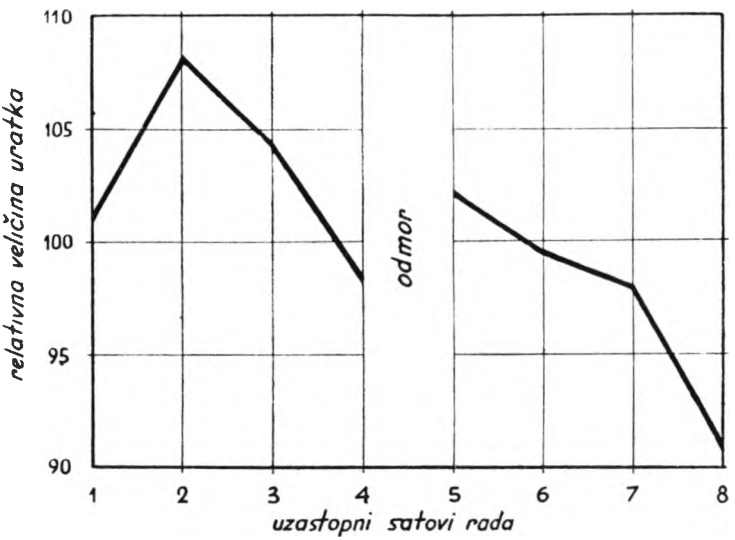
Posebnu vrstu aktivnosti čini **radna aktivnost,** koju obično dijelimo na tjelesni i duševni rad. **Tjelesni rad** vrši se uglavnom stezanjem i popuštanjem mišića, koji na taj način pomiču pojedine dijelove tijela. Impulsi za to stezanje i popuštanje dolaze iz psihomotornih centara kore mozga. **Duševni (mentalni) rad** uvjetovan je uzbuđenjem stanica u mozgovnoj kori, a sastoji se u prvom redu u razmišljanju i rješavanju raznih problema, datih u raznim oblicima.

Rezultati nekog rada očituju se u kvalitetu i kvantitetu uratka, a sam rad može se odvijati u bržem ili sporijem tempu, može trajati duže ili kraće, itd. Svi ovi različiti aspekti rada usko su povezani s nekim faktorima koji utječu na radni proces i na razinu aktiviteta uopće. To su umor, dosada i spavanje, koji svaki na svoj način, snizuju razinu aktivnosti, koja je najviša u toku intenzivnog tjelesnog ili duševnog rada, a najniža u dubokom snu.

Umor

Ako promatramo ljudski rad u jednom dužem periodu, vidjet ćemo da uradak nije jednak u svim fazama. U početku će uradak imati tendenciju porasta zbog toga što se čovjek sve više uraduje, a djeluje redovito i faktor uvježbavanja. Ovaj početni porast u prvoj fazi dostiže svoju kulminaciju, koja traje kroz čitavu drugu fazu. Ta je faza razdoblje najvišeg uratka. Nakon nekog vremena nastupa treća faza, u kojoj uradak počinje opadati zbog djelovanja umora.

Umor se, prema tome, očituje u prvom redu u smanjivanju uratka, ali se on, osim toga, očituje i kao subjektivni osjećaj umora u onoga koji radi. Umor ne djeluje samo na fiziološke organe nego i na naše psihičke funkcije. Najviše su pogođene umorom neke složene psihičke funkcije, dok su neke jednostavnije funkcije, kao refleksne reakcije, čak i pojačane.



UTJECAJ UMORA NA RADNI UČINAK

Na slici vidimo tipičnu krivulju radnog učinka u toku osamsatnog teškog tjelesnog rada. U drugom satu rada uradak dostiže kulminaciju, a zatim naglo opada. Nakon odmora, koji je uslijedio poslije četvrtog sata rada, uradak se privremeno ponovo poboljšava, ali zatim opet opada sve do kraja radnog vremena. Kod nekih drugih vrsta tjelesnog i intelektualnog rada krivulja utjecaja umora može izgledati nešto drugačije, ali uvijek nakon faze uraživanja uradak dolazi do maksimuma, a zatim manje ili više naglo opada.

Tako, na primjer, umoran čovjek teže misli, pazi, pamti, rasuđuje itd., ali mu zato osjetljivost može biti pojačana, refleksi ubrzani itd.

Što se tiče **uzroka umora** o tome još nema definitivnog mišljenja. Dugo je vremena vladala tzv. toksička teorija umora, prema kojoj do umora dolazi zbog taloženja otrovnih supstanca u raznim dijelovima organizma, a napose u nervnom sistemu, koje usporavaju tempo rada i izazivaju osjećaj umora. Danas se pretežno smatra da su pojave umora vezane u prvom redu s potrošnjom kisika i šećera u organizmu kao cjelini.

Glavno sredstvo za uklanjanje umora jest **odmor,** s pomoću kojeg nestaju fiziološke i psihološke posljedice umora. Dobro raspoređeni odmori utječu zbog toga veoma pozitivno na radni uradak. Odmor treba dati upravo onda kada uradak počne opadati djelovanjem umora. Odmori ne smiju biti prekratki jer se u tom slučaju radnik neće dovoljno oporaviti, ali ne smiju biti ni predugi, da pri nastavljanju rada ne bi bilo potrebno ponovno uađivanje. Kada je rad težak i dug, a odmori nedovoljni, učinci umora ne nestaju potpuno, nego se kumuliraju te dovode do **premorenosti.** Ona slabi kroz duže vrijeme radnu sposobnost, pa uradak takva premorenog čovjeka postaje sve slabiji, usprkos odmorima koji se daju.

Dosada

Umor i dosada jesu pojave koje su međusobno veoma slične i dosta ih je teško razlučiti i definirati. Umor je, subjektivno uzeto, kompleksan osjećaj iscrpljenosti, malaksalosti i neugode. Fiziološki gledano, umor je stanje organizma karakterizirano nizom biokemijskih promjena u krvi i funkcijama drugih organa. Dosada je također kompleksan subjektivni doživljaj, izvjestan osjećaj zasićenosti nekom aktivnošću koju smo usprkos tome prisiljeni i dalje nastaviti. Iako ih je teško razlučiti, umor i dosada ipak su dvije različite pojave: netko može biti veoma umoran, a da pri tom ne osjeća nikakvu dosadu, i obrnuto.

Na primjer, cijeli dan možemo provesti na izletu i biti »mrtvi umorni« od pješačenja, trčanja i raznih drugih zabava, a da pri tom ipak nismo ni jednog časa osjetili dosadu. Ili, obrnuto, možemo ujutro ustati odmorni i svježi i, recimo, sjesti uz knjigu da učimo nešto što nas ne zanima. Odmah ćemo osjetiti dosadu, iako se još nismo ni najmanje zamorili. Zbog toga se obično uzima da je umor po svojim uzrocima i učincima pretežno fiziološka, a dosada pretežno psihička pojava.

RITAM I MONOTONIJA DJELUJU USPAVLJUJUĆE, TIME SE KORISTE MAJKE KADA USPAVLJUJU SVOJU DJECU.

Jedan od najvažnijih uzroka dosade jest **pomanjkanje interesa** za posao koji radimo, što negativno utječe na našu opću motivaciju i izaziva dosadu. **Monotonija** je slijedeći izvor dosade. Svaka jednolična aktivnost, svaki pravilan ritam — bilo da se radi o zvuku, pokretu ili o čemu drugome — redovito izazivaju dosadu. Ljuljanje kojim uspavljujemo malo dijete i monotona melodija uspavanke koju pri tome pjevamo dobar su primjer za ovo. Napokon, **nedovoljno poznavanje problematike** koja se tretira također je uzrok dosade. Ako prisustvujemo predavanju čija nas tema interesira, ali se materija iznosi na način koji je nama pretežak, mi ćemo ipak osjetiti dosadu, jer nismo u stanju pratiti predavača.

Jedan od najvažnijih simptoma dosade — osim već spomenutog osjećaja zasićenosti — jest **fluktuacija pažnje,** tj. nesposobnost koncentracije na određene sadržaje. Kad im je dosadno, ljudi — htjeli ili ne htjeli — puštaju krila mašti, misli im bježe itd. Beskonačno šaranje i crtanje po papirićima, koje redovito susrećemo kod učesnika zamornih i dosadnih sastanaka, najčešće je posljedica fluktuacije pažnje i siguran znak dosade.

Spavanje i snovi

Kada smo u poglavlju o motivaciji govorili o primarnim biološkim potrebama, spomenuli smo među njima i potrebu za spavanjem. Ona ima veliko biološko značenje jer spasava organizam od iscrpljenja i predstavlja idealno stanje za fizičko i psihičko osvježenje.

Spavanje je period odmaranja karakteriziran općim smanjivanjem i usporavanjem svih fizioloških i psihičkih aktivnosti organizma. Dolazi do značajnog smanjivanja mišićnog tonusa, usporavanja rada niza unutarnjih organa, oštrog opadanja osjetljivosti na vanjske podražaje, prestanka svjesne psihičke aktivnosti itd.

Uzroci spavanja nisu sasvim istraženi, a čini se da u njegovu postanku učestvuju kako neke specifične toksičke promjene u kemizmu i funkciji niza perifernih organa, tako i neke specifične aktivnosti u kori mozga (centar za spavanje). Međutim, bez obzira na fiziološku prirodu spavanja, nas ovdje više interesira psihološki aspekt ove pojave, koji se manifestira prije svega u postojanju snova.

Snovi su oduvijek zbunjivali ljude. S jedne strane, senzorna živost snova toliko je realistična da manja djeca ponekad brkaju ono što su doživjela u snu s onim što su doživjela na javi. S druge strane, kada se sjećamo svojih snova, oni nam redovito izgledaju beznadno zbrkani, izmjenjuju se ljudi i događaji bez ikakve veze, a nelogične besmislice i apsurdi redovito su »gosti« naših snova. Upravo ta konfuznost snova daje mogućnost bezbrojnim tumačenjima i objašnjenjima njihova sadržaja, na čemu se radilo od Platona i Aristotela do Freuda i raznih drugih škola u suvremenoj psihologiji.

Ostavljajući po strani neke specijalne teorije snova, a prije svega psihoanalizu, o kojoj ćemo malo kasnije reći više, navest ćemo najprije neke manje-više utvrđene činjenice koje se odnose na psihološke aspekte ove pojave.

a) Velik broj snova direktan je **odraz časovite situacije** u kojoj se spavač nalazi. Eksperimenti vršeni u toj oblasti pokazuju, na primjer, da će spavač, ako je otkriven i zato mu je hladno, vrlo vjerojatno sanjati različite situacije u kojima osjeća zimu: kako trči bos po snijegu, kupa se u hladnoj vodi, itd. Naglo uleknuće opruge u postelji može dovesti do sna o padanju u neku provaliju ili sl. (ovo je, sigurno, jednostavnije objašnjenje ovakva sna nego ono po kojem bi takav san značio strah od moralnog pada, životnih teškoća i sl.).

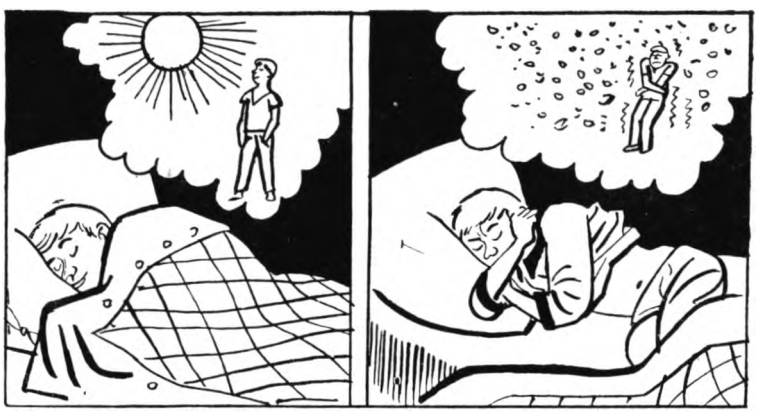
b) Velik broj snova odnosi se na probleme koji su nas mučili **prethodnog dana.** Ima autora koji drže da se svi snovi odnose isključivo na ono što smo doživjeli u prethodnom danu (problemi, brige, razočaranja, uspomene itd.).

c) Neki su snovi svojevrstan pokušaj **rješavanja problema** kojima se, inače, već dugo vremena bavimo i u budnom stanju. Kažu da su neki učenjaci i istraživači riješili u snu probleme s kojima nisu bili u stanju izaći budni na kraj.

d) Ono što sanjamo često je »**ispunjavanje**« naših želja, odnosno odraz naših bojazni. Kao što se i u budnom stanju često upuštamo u maštanje o onome što bismo željeli ili o onome čega se plašimo, tako to činimo i u snu, samo što to ovdje dobiva više nelogičan i konfuzan karakter.

e) Jedan dio snova valja pripisati **automatskom funkcioniranju** pojedinih areala kore mozga, zbog kojih dolazi do sasvim slučajnih »lančanih« reakcija u grupama neurona, što dovodi do snova koji nemaju veze ni s kakvim psihološkim mehanizmima, pa je, prema tome, u njima iluzorno tražiti bilo kakvo psihološko značenje.

Poseban interes u modernoj psihologiji izaziva **psihoanalitička teorija snova.** Suština ove teorije jest u tome što ona u snovima gleda određene simbole koji imaju neko posebno zna-



SADRŽAJ SNOVA

Mnogi naši snovi direktan su odraz časovite situacije u kojoj se spavač nalazi. Zato što se suviše uvukao pod jorgan te mu je prevruće dječak sanja da se znoji na ljetnom suncu. Kada je, međutim, zbacio pokrivač sa sebe, te mu je zbog toga postalo hladno, on sanja da se smrzava u snježnoj mećavi.

čenje, različito od onoga koje se vidi »na prvi pogled« (razna »proročanstva« na bazi snova također pretpostavljaju da snovi imaju simboličko značenje u odnosu na buduće događaje, što, dakako, nema nikakve naučne vrijednosti).

Psihoanaliza govori o manifestnom i latentnom sadržaju snova. Prvi je onaj što se »vidi na prvi pogled«, a drugi je prikriven, tek ga treba otkriti dešifriranjem simbola sadržanih u manifestnom sadržaju. Do razlike između manifestnog i latentnog sadržaja snova dolazi zbog toga što u snovima dolaze do izražaja razne naše »grešne« želje, prvenstveno seksualne prirode, koje su inače potisnute u podsvijest. Budući da podsvijest nije ni za vrijeme spavanja potpun gospodar našeg psihičkog života (iako je mnogo slobodnija nego u budnom stanju), to ona — da bi barem donekle došla do izražaja — »zavarava« cenzuru »savjesti« time što prezentira svoje sadržaje usnulom spavaču u obliku simboliziranih snova. Otuda — po mišljenju psihoanalize — lica i događaji u snovima simboliziraju redovito razne situacije zasićene seksualnim i drugim »grešnim« željama, koji se mogu određenim postupcima dešifrirati i koji služe kao oslonac u psihoanalitičkoj psihoterapiji.

Pitanja i zadaci

1. Nacrtajte krivulju vlastitog uratka u toku jednog školskog sata i čitavog školskog dana te prodiskutirajte s tim u vezi o pitanju rasporeda odmora.
2. Opišite svoje navike pri odmaranju i objasnite u vezi s tim pojmove aktivnog i pasivnog odmora, o kojima nismo govorili u tekstu.
3. Pokušajte na primjeru školskog rada analizirati uzroke dosade i njezine simptome.
4. Analizirajte jedan san koji ste sanjali prema principima koji su spomenuti u tekstu (bez psihoanalitičkih tumačenja).

LIČNOST

Pojam ličnosti

U dosadašnjim poglavljima bavili smo se prvenstveno izučavanjem pojedinih aspekata psihičkog života čovjeka — spoznajnim procesima, motivacijom, emocijama itd. — te ih promatrali kao relativno samostalne komponente ljudske ličnosti. Pri tome smo uvijek naglašavali da te kategorije ne postoje

nezavisno i izvan konkretnog čovjeka, i da ljudski psihički život nije nikakav mozaik međusobno nezavisnih psihičkih procesa, nego kompleksna cjelina, u kojoj se te komponente neprekidno i mnogostruko isprepleću. Pojam ličnosti, s kojim se sada susrećemo, upravo je ona kategorija koja u sebi uključuje svu šarolikost psihičkog života, i koja je zato završna, ali i polazna tačka svih psihologijskih istraživanja.

U psihologiji postoje veoma raznovrsne definicije pojma ličnosti. Mi ćemo se poslužiti jednom, koja kaže da je ličnost ukupnost svih psihičkih osobina čovjeka, koje su kod svakog pojedinca strukturirane i objedinjene na specifičan način i koje mu daju onaj specifični pečat psihološke individualnosti. Ukupnost, o kojoj govori naša definicija, nikako ne smijemo shvatiti kao neku običnu sumu pojedinih procesa i osobina. Ličnost je **strukturirana** cjelina, pa je odnos između pojedinih njezinih »elemenata« (procesa i svojstava) sličan odnosu osjeta i percepcije o kojem smo ranije govorili. Naime, značenje svakog pojedinog »elementa« ličnosti ne ovisi samo o prirodi njega »kao takva« nego i o čitavoj cjelini ličnosti u koju je uklopljen. Tako, na primjer, jedan rafinirani zločinac može imati jednako razvijenu inteligenciju kao i jedan inventivni pronalazač, ali je značenje koje ta inteligencija ima za ličnost jednoga i drugoga, naravno, sasvim različito.

Čovjekova ličnost nerazdvojno je povezana s njegovom **aktivnošću,** a prije svega s njegovom proizvodnom aktivnošću. Ljudska ličnost afirmira se kroz aktivnost, i ona se kroz aktivnost i mijenja, pa zato svako izučavanje ljudske ličnosti neminovno zahtijeva i izučavanje njezine aktivnosti, kao i svih faktora koji na tu aktivnost djeluju.

Biološki i socijalni faktori u razvitku ličnosti

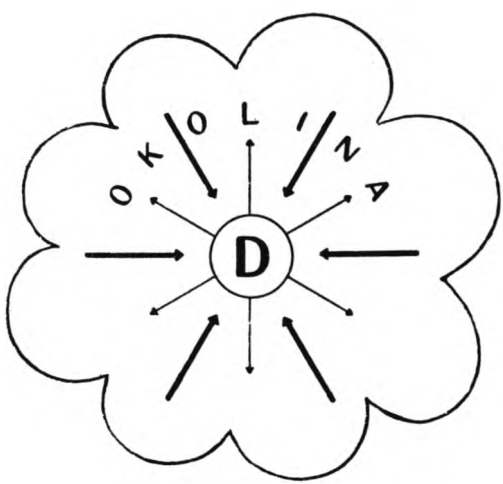
Kada smo govorili o filogenetskom razvitku ljudske svijesti, vidjeli smo kakvu su ulogu imali u tome procesu biološki, a kakvu društveni faktori. Prelazeći na pitanje razvitka ličnosti, mi se, sasvim prirodno, opet susrećemo s djelovanjem tih istih faktora, jer ličnost i nije drugo nego konkretni oblik postojanja ljudske svijesti.

Najvažniji biološki faktor jest **nasljeđe,** pa zato o odnosu nasljeđa, na jednoj, i **okoline** (tj. svih socijalnih faktora), na drugoj strani, postoji niz shvaćanja, koja se, međutim, dadu svrstati u tri glavne skupine.

a) **Nativistička shvaćanja** pripisuju odlučujuće značenje biološkim faktorima, u prvom redu nasljeđu. Prema tome, sve osobine — psihičke i fizičke — koje netko posjeduje ovise isključivo o onome što je netko biološki naslijedio od svojih predaka, tj. o manje ili više sretnoj konstelaciji gena i drugih naslijeđenih struktura.

b) **Empiristička shvaćanja** pridaju isključivo značenje okolini u razvitku ličnosti. Po mišljenju empirista čovjek se rađa kao »neispisana ploča« (»tabula rasa« J. Lockea), koju razni okolni utjecaji »ispisuju« i koji su, prema tome, jedini odlučni za sudbinu čovjeka. Ako nativizam negira, ili barem bitno umanjuje ulogu odgoja, onda empirizam tu ulogu diže na pijedestal svemogućeg.

c) **Dinamična shvaćanja** uzimaju u obzir i ulogu nasljeđa i ulogu okoline, ali ujedno ističu i značenje vlastite aktivnosti ličnosti. Čovjek nasljeđuje razne **dispozicije,** pod kojima podrazumijevamo sve one fiziološke strukture i mehanizme koji čine opću biofizičku bazu ljudske ličnosti. Međutim, kako će se i u kojoj mjeri te dispozicije razviti, ovisi o **okolini** u kojoj dotični pojedinac živi, kao i o njegovoj **vlastitoj aktivnosti.** Govoreći jezikom dijalektike, dispozicije su date kao mogućnost, a da li će one postati stvarnost, ovisi o okolini i vla-



ODNOS NASLJEĐA I OKOLINE

Čovjek nosi u sebi izvjesne naslijeđene dispozicije (D), ali u kojoj mjeri i u kojem pravcu će se dispozicije razvijati zavisi od utjecaja okoline (prikazano debljim strelicama) i od njegove vlastite aktivnosti (tanke strelice).

stitoj aktivnosti individua. Prema tome, dispozicije jedino **negativno** određuju razne osobine, tj. bez određenih dispozicija ne mogu se razviti ni određene osobine (npr. slijepi od rođenja, dakle individui bez dispozicije za vid, ne mogu nikada razviti sposobnosti vezane uz funkciju vidnog organa). Ali, ako dispozicije postoje — a svi se ljudi rađaju s manje ili više razvijenim dispozicijama za najrazličitije osobine — dalji razvitak ovisi o povoljnoj ili nepovoljnoj sredini, kao i o vlastitoj aktivnosti samog čovjeka. Tako se, na primjer, može roditi dijete s razvijenim **dispozicijama** za muziku (dobro razvijen slušni receptor, živčani putovi, centri u kori mozga itd.). Ako to dijete odraste u **sredini** koja će ga orijentirati da se bavi muzikom, i ako se ono bude njome intenzivno **samo bavilo,** ono će se razviti u dobra muzičara. Ako, međutim, to isto dijete odraste u sredini koja nema smisla za muziku, ili ako ono samo ne bude imalo volje da se njome bavi, ono nikada neće postati muzičar, i njegove prirodne dispozicije ostat će neiskorištene.

S pojmom nasljeđa usko je povezan i pojam **fiziološkog sazrijevanja.** Pod ovim podrazumijevamo dovršavanje razvojnih procesa u organizmu, zahvaljujući kojima pojedini organi postaju spremni i sposobni za vršenje određenih funkcija. Tako, na primjer, novorođena djeca nisu u stanju još nekoliko tjedana poslije rođenja da očima prate kretanje predmeta, jer nije dovršeno sazrijevanje nervnih putova u kori mozga koji su neophodni za tu funkciju. Ili, spolne žlijezde sazrijevaju tek oko 12—13. godine; sazrijevanje pojedinih dijelova kostura traje još i duže, itd. Sazrijevanje je, prema tome, prirodni proces uvjetovan u suštini naslijeđenim faktorima, iako već tu susrećemo i djelovanje faktora okoline, koji proces sazrijevanja mogu ubrzati ili usporiti. (Tako pojava prve menstruacije u djevojčica — koja je rezultat sazrijevanja određenih fizioloških mehanizama — može zakasniti zbog slabije ishrane, napornog rada i sličnih vanjskih utjecaja).

Što se tiče utjecaja raznih okolnih, u prvom redu socijalnih, faktora na razvitak ličnosti, on je izvanredno složen i mnogostran. Obično govorimo o sadržaju, formama, metodama, sredstvima i efektu socijalnih utjecaja.

a) **Sadržaj** društvenih utjecaja čine, na jednoj strani, sva ona **znanja** — proizvodna, kulturna, tehnička i ostala — koja društvo prenosi na svoje članove. Na drugoj strani nalaze se razna **shvaćanja,** uvjerenja i stavovi — politički, moralni, estetski

i dr. — koje također usvajaju članovi određene društvene zajednice. Sadržaj društvenih utjecaja bitno ovisi o društveno-historijskim uvjetima u kojima jedna zajednica živi i mijenja se zajedno s tim uvjetima.

b) **Forme** društvenog utjecaja jesu sve one društvene institucije u kojima se pojedinac susreće s organiziranim ili stihijskim utjecajem sredine. Od porodice i škole do raznih političkih, sportskih i sličnih organizacija (ili čak potpuno neorganiziranih »organizacija« — susjedstvo, »ulica« itd.) — svuda susrećemo pozitivne i negativne utjecaje koji, više ili manje, utječu na formiranje ljudske ličnosti.

c) **Metode** društvenog utjecaja veoma su mnogobrojne, ali se u suštini mogu svrstati u dvije velike grupe. Na jednoj su strani metode zasnovane **na uvjeravanju** — dokazivanje argumentima, isticanje primjera, nagovaranje itd. Na drugoj su strani one metode koje počivaju na raznim oblicima **prinude** — društveni pritisak, prijetnja, kazna itd. Kada će, gdje će i kako će biti primjenjivane jedne ili druge ovisi, naravno, o velikom broju okolnosti, ali se najčešće primjenjuju kombinirano.

d) **Sredstva** širenja utjecaja jesu, prije svega, razni oblici govora. Kao živa riječ (razgovori, diskusije itd.), a još više kao pisana riječ, govor je osnovno sredstvo komunikacije među ljudima, pa prema tome, i glavno sredstvo međusobnog utjecaja. Kao tehnička sredstva u naše vrijeme najviše služe štampa (knjige, novine itd.), radio, televizija i film, koja omogućuju masovni utjecaj na ljude u ranijem neslućenim razmjerima.

e) **Efekt utjecaja** što ga društvo uspije realizirati ovisi — bez obzira na sadržaj, forme, metode i sredstva — o nekoliko glavnih momenata. Položaj pojedinca u društvu i proizvodnji od odlučujuće je važnosti, jer je njegova **vlastita aktivnost** — ekonomska, politička, kulturna itd. — dobrim dijelom uvjetovana tim momentom. Dalje treba naglasiti važnost **izloženosti** raznim utjecajima, koji su često suprotni po svom karakteru. Ukoliko je netko više izložen određenim utjecajima i ukoliko je manji učinak **suprotnih** utjecaja, to će i efekt onih prvih biti veći, itd.

Iz svega što smo govorili o odnosu bioloških i socijalnih faktora u razvitku ličnosti proizlazi, prema tome, kao glavni zaključak da je taj odnos veoma dinamičan i isprepleten. Zbog toga je veoma teško reći u kolikoj je mjeri na formiranje odre-

đene čovjekove osobine utjecalo nasljeđe, u kolikoj okolina, a u kolikoj njegova vlastita aktivnost. Ipak znademo da se neke osobine formiraju više utjecajem nasljednih faktora (npr. temperament, senzorne sposobnosti, inteligencija itd.), dok su druge više ili u cjelini pod utjecajem okoline i vlastite aktivnosti (npr. karakter, interesi, stavovi itd.).

Tipovi i crte ličnosti

Svakome je poznato da ljudi imaju veoma velik broj raznih psihičkih osobina. Tako su psiholozi našli u engleskom jeziku ništa manje nego nekih 18 000 riječi koje označavaju razne ljudske osobine. Naravno, među njima velik broj otpada na sinonime, ali ostaje činjenica da se na području opisivanja i klasifikacije psiholoških osobina nije nimalo lako snaći.

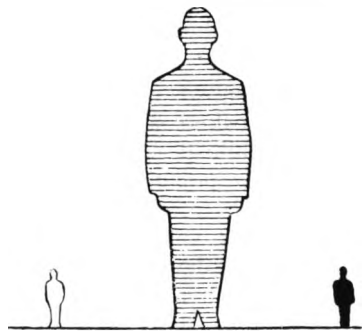
Pokušaji analize ličnosti u psihologiji kreću se u dva pravca: jedan je doveo do stvaranja pojma tipa ličnosti, a drugi do pojma crte ličnosti.

Tip ličnosti u psihologiji jest rezultat koncepcije koja smatra da se sva šarolikost ljudskih individualnosti može svesti na relativno ograničen broj osnovnih tipova. U tome slučaju tip predstavlja specifičnu **sintezu** niza ljudskih osobina koja karakterizira čitavu jednu kategoriju ljudi. Te su osobine obično okupljene oko jedne dominantne osobine, koja predstavlja neku vrstu psihičke osovine oko koje se formira čitava ličnost.

Ova koncepcija dovela je do stvaranja velikog broja **tipologija** u psihologiji, a kao primjer navest ćemo tipologiju švicarskog psihologa **C. G. Junga,** koji dijeli ljude u dva osnovna tipa: **introvertirani** tip ličnosti, koji karakterizira povučenost u se, nespretnost i neprilagođenost u raznim socijalnim situacijama, preosjetljivost za svaku kritiku, kočenje emocionalnih izražaja, sklonost pretjeranoj analizi samoga sebe i drugih ljudi, itd., i **ekstrovertirani** tip ličnosti, koji karakteriziraju obrnute osobine: otvorenost i spretnost u socijalnim kontaktima, neosjetljivost na kritiku i »debelokoštvo«, burno izražavanje emocionalnih doživljaja, itd.

Iako je ovakvo tipologijsko prilaženje analizi ljudi na prvi pogled veoma jednostavno i prihvatljivo, ova koncepcija ima pored prednosti i niz slabosti. Osnovna **prednost** svake tipologijske koncepcije jest u tome što ona nastoji zahvatiti ličnost globalno, u čitavu njezinu totalitetu. To je potpuno oprav-

dano s obzirom na to što znamo da je ličnost jedna cjelina, koju svako cijepanje može učiniti nepotpunom i nerealnom. No tipologije imaju i dva velika **nedostatka.** Prvi je nedostatak što se najveći broj ljudi ne može razvrstati u »čiste« tipove, jer su oni »atipični« i predstavljaju »smjesu« više, često puta oprečnih



TIPOLOGIJE U PSIHOLOGIJI

Najveći broj ljudi ne pripada ovome ili onome tipu, nego predstavlja »smjesu« osobina koje pripadaju dvama ili više »čistih« tipova. Ova činjenica umanjuje vrijednost raznih tipologija, koje u psihologiji susrećemo.

tipova. I drugo, tip ličnosti često obuhvaća zajedno sve one osobine koje u životu ne idu zajedno. Tako su, na primjer, analize spomenute Jungove tipologije pokazale da introvertirani tip nije jedinstven, nego je sastavljen od više nezavisnih komponenata: socijalna introvertiranost, koju karakterizira povučenost od ljudi i stidljivost; misaona introvertiranost, koju karakterizira sklonost prema filozofiranju, meditaciji, samoanalizi; depresivnost, koju prate osjećaj manjevrijednosti, pa promjenljivost raspoloženja od razdraganosti do duboke melankolije itd.

Zbog samostalnosti ovih sastavnih komponenata može se desiti da netko tko je socijalno introvertiran bude misaono ekstrovertiran, što, naravno, dovodi u pitanje vrijednost ovakvih tipologija.

Crta ličnosti nastala je kao pojam s pomoću kojega su se nastojale prevladati slabosti tipologijske koncepcije o kojima smo upravo govorili. Umjesto da se alternativno — po principu ili-ili — svi ljudi pokušaju svrstati u ograničen broj strogo odijeljenih tipova, ovdje se polazi od pretpostavke da svaki čovjek ima niz međusobno relativno **nezavisnih** osobina, koje su u manjoj ili većoj mjeri izražene kod svakog pojedinca.

Kao primjer ove koncepcije prikazat ćemo pokušaj da se spomenuta Jungova tipologija shvati kao crta ličnosti. Sada više nećemo ljude uzimati **ili** kao introvertirane **ili** kao ekstrovertirane (kao kod tipologije), nego ćemo kod svakog pojedinca ispitati **u kojoj je mjeri** introvertiran, odnosno ekstrovertiran. Tako dobivamo kontinuitet između obaju ekstrema, i na tom smo psihološkom kontinuumu u stanju svakom pojedincu naći njegovo mjesto.

Koncepcijom crte ličnosti izbjegavamo ona dva osnovna prigovora upućena tipološkim shvaćanjima, ali ni ovdje nismo oslobođeni određenih slabosti i **nedostataka.** Prije svega, »rastavljanje« ličnosti na niz pojedinih crta prijeti da razbije onu cjelovitost koja je upravo temelj samoga pojma ličnosti. Ako kod tipologije »od šume ne vidimo drveće«, onda nam se ovdje lako može dogoditi da »od drveća ne vidimo šumu«. Zato treba uvijek imati na umu da ličnost — iako je na svojevrstan način »sastavljena« od pojedinih crta — nije obična suma tih svojih dijelova i da se ne da bez ostatka na njih svesti. Odnos je između cjelovite ličnosti i pojedinih njezinih crta dijalektičan, pa je sinteza pojedinih osobina — ličnost — ne samo kvantitativno nego i kvalitativno različita od pojedinih izoliranih dijelova koji je sačinjavaju.

Drugi je nedostatak koncepcije crta ličnosti što je veoma teško — ako ne i nemoguće — utvrditi koje su »najvažnije« crte ličnosti. Zbog toga susrećemo niz klasifikacija, među kojima često nije lako izvršiti prikladan izbor. Mi ćemo se u našem prikazu raznih osobina ličnosti poslužiti zato klasifikacijom koja nam se činila najprikladnijom, jer »najbolja« — barem zasad — ne postoji.

Temperament

Pod pojmom temperamenta obuhvaćamo onu grupu psihičkih osobina čovjeka, odnosno onu stranu ličnosti koja je povezana prvenstveno s emocionalnim doživljajima. Ove su osobine prvenstveno određene biološkom strukturom čovjeka, iako ih utjecaji okoline mogu u ograničenoj mjeri modificirati.

Najstariji pokušaj klasifikacije temperamenta bio je zasnovan na tipologijskom shvaćanju, a potječe od starogrčkih liječnika **Hipokrata** (V st. pr. n. e.) i **Galena** (II st. n. e.), od kojih je ostala popularna podjela na četiri tipa temperamenta: koleričkl, sangvinički, melankolički i flegmatički. U naučnoj psihologiji

kasnije su njima davana različita obilježja, a ovdje ćemo prikazati Wundtovu varijantu, koju smo sami djelomično nadopunili.

Pri tome vodimo računa o četiri glavne karakteristike emocionalnog života: 1. o **brzini izmjenjivanja** emocija, tj. o tome da li emocije, kada se jednom pojave, dugo traju, ili se, naprotiv, brzo gube, izmjenjuju i ustupaju mjesto drugima; 2. o **jačini** emocija, tj. o tome koliko su jake »prosječne« emocije kod pojedinaca; 3. o općem **tonu raspoloženja,** tj. o tome da li prevladava pretežno optimistično, vedro ili pesimistično, depresivno raspoloženje; 4. o **ispoljavanju emocija,** tj. o tome da li se emocije ispoljavaju u govoru, mimici i općem ponašanju, ili se individuum savladava i ne ispoljava ih.

SHEMA ČETIRIJU OSNOVNIH TIPOVA TEMPERAMENATA, IZ KOJE SE VIDI NJIHOVE GLAVNE KARAKTERISTIKE: BRZINA IZMJENJIVANJA EMOCIJA, JAČINA EMOCIJA, OPĆI TON RASPOLOŽENJA I NAČIN ISPOLJAVANJA EMOCIJA

Kombinacijom ovih bitnih emocionalnih karakteristika dobivaju se četiri poznata osnovna tipa temperamenta.

Kolerik je čovjek čija su čuvstva snažna, ali se brzo izmjenjuju. Opće mu je raspoloženje više pesimistično, a svoje emocije ispoljava na buran i eksplozivan način. **Sangvinik** ima čuvstva slabijeg intenziteta nego kolerik, koja se također brzo izmjenjuju. I on vidno ispoljava svoje emocije, iako ne tako burno kao kolerik, a opće mu je raspoloženje više optimistično. **Melankolik** je čovjek snažnih čuvstava, koja se sporo izmjenjuju. Ne ispoljava ih znatno u vanjskom izgledu i pona-

šanju, a opće mu je raspoloženje izrazito pesimistično. **Flegmatik** ima čuvstva slabog intenziteta, koja se ne izmjenjuju brzo. Ne ispoljava ih u svom ponašanju, i pretežno je optimističan po općem raspoloženju.

Pored ove klasifikacije i sličnih tipologijskih klasifikacija temperamenta, u suvremenoj psihologiji govori se i o **crtama temperamenta,** od kojih ćemo ovdje spomenuti tri.

Emocionalna stabilnost. — Emocionalno stabilan čovjek ima emocije koje su **adekvatne** datoj situaciji, tj. on se neće uzbuđivati zbog sitnica, ali neće ni ostati ravnodušan u ozbiljnim trenucima. On, dalje, umije da se **savladava,** on ne »gubi živce« svaki čas, njemu ne može svaka sitnica pokvariti raspoloženje. Na drugom ekstremu nalaze se emocionalno nestabilni pojedinci, koje karakteriziraju upravo obrnute osobine.

Opći ton raspoloženja je psihološki kontinuum, na čijem se jednom kraju nalazi optimizam, a na drugom pesimizam i depresivna raspoloženja. Iako su u velikoj mjeri stvar emocionalne strukture, optimizam i pesimizam imaju svoje korijene i u životnom putu svakog pojedinca, u uspjesima ili neuspjesima koje je ranije doživljavao, itd.

Introvertiranost je ovdje shvaćena kao crta ličnosti koju karakterizira povlačenje u se, izbjegavanje socijalnih kontakta itd. Na drugom ekstremu nalaze se **ekstrovertirani** pojedinci, neposredni, pa i nametljivi u socijalnim kontaktima, brbljavi, otvoreni itd.

Karakter

Karakter označava onu grupu čovjekovih psihičkih osobina koje su povezane uz **moralnu,** etičku stranu ličnosti. Za razliku od temperamenta, karakter je gotovo isključivo rezultat odgoja i životnog puta pojedinca, pa se prikladnim metodama može utjecati na njegovo mijenjanje. Karakter se ispoljava prvenstveno u odnosu čovjeka prema samome sebi, u odnosu prema drugim pojedincima i zajednici, pa u odnosu prema radu i aktivnosti u širem smislu.

I ovdje su prvi pokušaji klasifikacije bili učinjeni na bazi **tipologije.** Starogrčki mislilac **Teofrast** (372—277. pr. n. e.) ostavio nam je opise niza tipova karaktera, između kojih za ilustraciju navodimo opis zanovijetala:

»Zanovijetanje je dugačko i nepromišljeno naklapanje, a zanovijetalo je, eto, ovakav čovjek: Sjedeći blizu nekoga koga

i ne pozna, izreče najprije pohvalu ženi svojoj, potom mu potanko ispriča kakav je noćas san usnio, onda pojedince nabroji što je imao za ručak. Zatim, ako stvar po njegovoj želji napreduje, govori o tome kako je današnji naraštaj mnogo gori od negdašnjega, kako je na trgu pala cijena pšenici, kako je promet stranaca porastao, i da je more od Dionisija opet plovno. Zemlja bi donijela bolje plodove kad bi Zeus obilniju kišu spustio. Uostalom, on će polje svoje obraditi iduće godine. Da, i život je danas vrlo težak. Damip je postavio kod Misterija najveću baklju. Koliko stupova ima, zapravo, Odej? Jučer sam uzeo sredstvo za bljuvanje. Koji je danas dan? Misterije padaju u septembar, Apaturije u oktobar, seoske Dionizije u decembar. I tko to sve podnese, toga više ne ostavlja.«

Ovaj Teofrastov opis, kao i tipovi drugih karaktera koje je on dao plastično govore o nekim ljudskim osobinama i o tome da se ljudi kroz dva tisućljeća što su od onda protekla baš nisu mnogo promijenili. Pa ipak, ovakvi opisi više spadaju u literaturu nego u psihologiju. Stoga ih ponekad nazivamo i **literarnim tipologijama.**

Suvremeni pokušaji izučavanja karaktera polaze redovito od pojma **crte karaktera,** iako nema dovoljno suglasnosti oko toga koje su crte najvažnije. Mi ćemo ih podijeliti sve u tri velike skupine.

a) Crte koje se odražavaju u **odnosu čovjeka prema samome sebi.** — Spomenimo najprije **samopouzdanje,** koje nije drugo nego odnos čovjeka prema svojim sposobnostima. Na jednom ekstremu nalaze se oni upravo prepotentni pojedinci, puni povjerenja u se i otuda spremni da potcijene druge. Na suprotnom su ekstremu oni koji su puni nesigurnosti i nepouzdanja u vlastite snage i koje zato progoni osjećaj manjevrijednosti. **Samokritičnost** označava odnos prema vlastitim postupcima, a napose prema greškama i propustima. Suviše samokritični pojedinci postaju nesigurni u akciji, njima ono što su uradili nikada nije dovoljno dobro, itd. Oni koji su nesamokritični, međutim, ne vide i ne priznaju svoje slabosti, oni ne žele učiti na pogreškama, itd.

b) **Odnos prema drugim ljudima** izražava se u vrlo velikom broju crta karaktera, od kojih ćemo za ilustraciju spomenuti samo neke. **Agresivnost** se sastoji u sklonosti čovjeka da prema drugima reagira arogantno, izazivački i neprijateljski. Na jednom ekstremu nalaze se one vječne svađalice koje »kao buhe« skaču za svaku sitnicu, spremne čak i za fizički obra-

čun. Na drugom se, opet, ekstremu nalaze oni koji su i suviše pasivni, koji se povlače čak i kada su u pravu, itd. **Iskrenost** je jedna od najvažnijih karakternih osobina u običnom životu. Na jednoj su strani iskreni, istinoljubivi ljudi, a na drugoj podmuklice i lažovi. Na žalost, ova crta ne pokazuje veliku stabilnost, i veoma ju je teško egzaktno izmjeriti. Spomenimo ovdje još crtu **altruizam — egoizam.** Na jednoj su strani oni koji su uvijek spremni pomoći drugima, pa makar i po cijenu vlastitog samoodricanja, a na drugoj — hladni, samoživi, sebični i proračunati pojedinci.

c) **Odnos prema radu** ilustrirat ćemo dvjema crtama karaktera. **Marljivost** je svakom poznata osobina. Na jednom kraju ovog psihološkog kontinuuma nalaze se oni koji izgaraju na poslu, koje ne treba moliti, nadzirati i opominjati. Na drugom su ekstremu lijenčine, koje izbjegavaju svaki posao, uvijek spremne na »zabušavanje«, itd. **Upornost** se sastoji u provođenju svojih odluka i namjera čak i po cijenu najvećih napora. Ovdje se na jednom ekstremu nalaze tvrdoglavi, koji su i previše uporni te forsiraju svoje ideje čak i onda kada je to štetno. Na drugom su ekstremu kolebljivi, koji ništa što počnu ne završe, koje svaka sitnica ometa, koji stalno mijenjaju svoje odluke i planove, itd.

Sposobnosti

Sposobnostima nazivamo one osobine ličnosti koje su preduvjeti za uspješno obavljanje nekih poslova i aktivnosti. Sposobnosti se formiraju na bazi urođenih dispozicija, a pod utjecajem okoline i vlastite aktivnosti samog individuuma.

Sposobnosti možemo dijeliti u četiri velike grupe: fizičke, senzorne, psihomotorne i mentalne sposobnosti.

Fizičke sposobnosti vezane su uz rad onih fizioloških mehanizama u organizmu koji nemaju direktne veze s psihičkim životom u užem smislu. Zbog toga one nisu za nas ovdje od većeg interesa. Među njima se najčešće spominju fizička snaga, izdržljivost itd.

Senzorne sposobnosti vezane su uz rad naših osjetnih organa i od velikog su interesa za neke grane primijenjene psihologije. Tako je, na primjer, oštrina vida — sposobnost razlikovanja raznih struktura na određenim udaljenostima — veoma važna pri ocjeni prikladnosti kandidata za razna saobraćajna

zvanja (piloti aviona, vozači autobusa, tramvaja itd.). Oštrina sluha značajan je faktor pri utvrđivanju nivoa muzičkih sposobnosti nekog čovjeka, itd.

Psihomotorne sposobnosti, kao što im samo ime kaže, povezane su s vršenjem raznih jednostavnih i složenih pokreta. One se, također, u praksi uzimaju u obzir pri ocjenjivanju sposobnosti za vršenje nekih zvanja, kod kojih su koordinacija i brzina pokreta veoma važni. Tako spretnost ruku i prstiju ima važnu ulogu u zvanjima koja iziskuju baratanje raznim strojevima i alatkama, a takvih ima velik broj. Brzina reagiranja u određenim situacijama važna je u prvom redu opet kod raznih saobraćajnih zvanja, kod raznih vrsta sporta itd. Psihomotorne sposobnosti povezane su i s radom viših nervnih centara, te se osobito kod djece, na temelju njihova ispitivanja, može zaključivati o nivou inteligencije i o drugim mentalnim sposobnostima.

Mentalne sposobnosti za nas su ovdje od najvećeg interesa, jer su one psihičke sposobnosti u najužem smislu. O nekima od tih sposobnosti — pamćenju i pažnji — govorili smo već na drugom mjestu. Ovdje ćemo se posebno zadržati samo na jednoj iz ove grupe sposobnosti, na inteligenciji.

Inteligencija je, nesumnjivo, najvažnija ljudska mentalna sposobnost. Ona dolazi do izražaja u svim ljudskim aktivnostima, pogotovu u onima kroz koje stječemo nova znanja ili vještine. Mnogi ljudi zamjenjuju pojam inteligencije s pojmom znanja i obrazovanja, pa je za njih »inteligentan čovjek« onaj koji mnogo zna ili koji je završio određene škole. U stvari, inteligencija je nešto sasvim drugo. To je sposobnost snalaženja u novim situacijama, snalaženja pred novim i nepoznatim problemima, ili — kao što neki zgodno kažu — inteligencija je osjetljivost za probleme. (Riječ inteligencija najbolje odgovara značenju naše riječi bistrina u smislu bistrog čovjeka ili djeteta.) Inteligencija, dakle, nije isto što i znanje, ona o znanju direktno i ne ovisi.

Tačno je, doduše, da čovjek s većom inteligencijom lakše i brže stječe znanje, ali ona nije **jedini** činilac koji na to utječe. Nepismen čovjek može biti veoma inteligentan, baš kao što vrlo učen i visokoobrazovan pojedinac može imati relativno skromnu inteligenciju. Koliko će **znanja** netko steći na osnovu svoje inteligencije, **bitno** ovisi o prilikama u kojima je živio, tj. o tome koliko je imao mogućnosti da uči, da se školuje itd., kao i o njegovoj vlastitoj aktivnosti u tome pravcu.

Kao posebna mentalna sposobnost, inteligencija ima i neke svoje opće karakteristike. Prije svega, razlikujemo jačinu i brzinu inteligencije. O **jačini** inteligencije ovisi koliko teške probleme može dotični pojedinac rješavati, a o **brzini** ovisi koliko mu vremena treba za njihovo rješavanje. Ove dvije karakteristike inteligencije ne moraju uvijek ići zajedno: može netko biti u stanju da rješava i najteže probleme, ali da bude u tome spor, ili obrnuto. Interesantno je spomenuti da s godinama počinje prije opadati brzina inteligencije nego njezina snaga. Zbog toga se nekad može doći do pogrešnog zaključka da je sporost u reagiranju u starijih ljudi znak njihove slabije inteligencije, iako se, zapravo, radi samo o njezinu usporavanju.

Pored ovih općih karakteristika, u modernoj se psihologiji smatra da inteligencija sadrži i nekoliko nezavisnih aspekata. Tako posebno govorimo o **apstraktnoj** inteligenciji, kao sposobnosti koja prvenstveno dolazi do izražaja u rješavanju raznih apstraktnih i teoretskih problema. Zatim se spominje **konkretna** inteligencija, koja se manifestira u rješavanju konkretnih problema (baratanje predmetima i sadržajima datim u jednom konkretnom vidu). Kao treća varijanta spominje se **socijalna inteligencija,** koja, opet, označava prvenstveno sposobnost snalaženja u raznim socijalnim situacijama, kontaktu s drugim ljudima i sl. Praktično je značenje ovih aspekata u tome što u pojedinih ljudi može prevladavati neki od njih, pa će, prema tome, i sredstva uvjeravanja, utjecaja i obučavanja kojima se koristimo trebati prilagoditi specifičnom tipu inteligencije svakog pojedinca.

S obzirom na posebno značenje koje ova sposobnost ima u svim procesima **učenja,** spomenut ćemo još nekoliko momenata s njim u vezi:

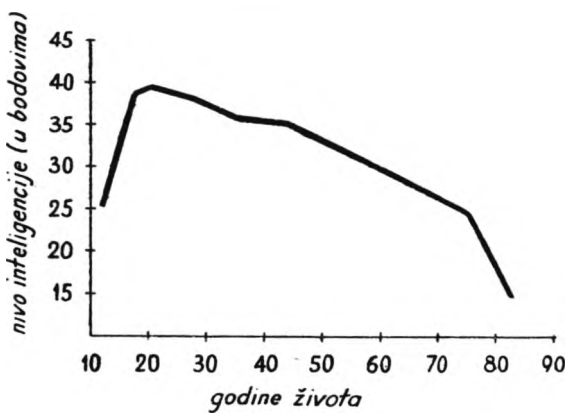
a) Inteligentan čovjek **brže** će shvatiti novo gradivo koje uči i **lakše** će se njime služiti nego onaj koji je manje inteligentan.

b) Postoji interesantna činjenica da ljudi često **zloupotrebljavaju** svoju inteligenciju, kako u svakodnevnom životu tako i onda kada treba da nešto nauče. Oni se, naime, vrlo često njome koriste da prikriju svoju lijenost. Zahvaljujući spoznaji — do koje su stihijski došli na osnovu ranijeg iskustva — da zbog svoje veće inteligencije mogu brže i lakše učiti, oni uče i zalažu se manje nego što bi mogli. Drugim riječima, oni ne iskorišćuju dokraja kapacitet svoje inteligencije, nego savladavaju »s pola snage« onoliko gradiva koliko im se čini do-

voljno da se »provuku« ili da se ne »obrukaju«, i time se, na žalost, zadovoljavaju. Oni pak pojedinci kod kojih se velika inteligencija poveže s velikom marljivošću, tj. koji nastoje dokraja iskoristiti čitav potencijalni kapacitet vlastite inteligencije, obično postižu veoma mnogo u poslu koji rade.

c) Ako promatramo **postanak** i razvitak ove tako važne ljudske sposobnosti, vidjet ćemo dvije stvari koje su interesantne. Prvo, prema svim dosadašnjim ispitivanjima izlazi da je inteligencija sposobnost uvjetovana prvenstveno **nasljednim** faktorima, i na nju, prema tome, okolne prilike mogu samo ograničeno utjecati. Ova činjenica ne treba djelovati obeshrabrujuće jer se i s relativno skromnom inteligencijom može postići veliko znanje, baš kao što i vrlo velika inteligencija može ostati »zakopano blago« ako se pravilno ne iskoristi.

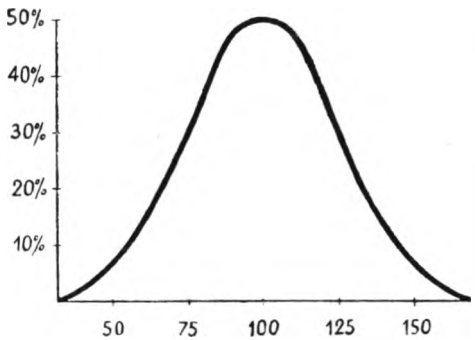
Drugo, **razvoj** inteligencije u toku čovjekova života pokazuje da ona nije u svim životnim razdobljima jednako razvijena. Počinje se razvijati odmah po rođenju i raste, odnosno razvija se sve do 16. godine, kada dostiže svoj maksimum (neki autori ovo definitivno sazrijevanje pomiču naprijed te smatraju da se ono završava oko 18—19. godine). Zatim inteligencija zadržava svoju približno maksimalnu vrijednost otprilike do 30. godine, a onda počinje blago opadati, da bi nakon 60. taj pad postao veoma nagao. Naravno, ovo je samo opće pravilo, od kojega ima veoma znatnih individualnih odstupanja, ali ono ipak vrijedi za veliku većinu. Već smo spomenuli da brzina



RAZVOJ INTELIGENCIJE S GODINAMA

Na ordinati se nalazi nivo inteligencije izražene u bodovima, a na apscisi uzastopne godine života. Krivulja pokazuje kako inteligencija s godinama najprije polagano, a zatim naglo slabi.

inteligencije opada ranije nego njezina snaga, kao da priroda želi na neki način kompenzirati gubitak brzine jačinom, što dolazi, uostalom, do izražaja i u razvitku nekih drugih sposobnosti. Stariji ljudi često mogu bolje učiti nego mladi, ali tome nije prvenstveni razlog to što bi njihova inteligencija bila veća, nego, prije svega, njihova veća ustrajnost, ozbiljnost prilaženja poslu i veće životno znanje i iskustvo. Jer — da opet naglasimo vezu između znanja i inteligencije — veličina inteligencije mijenja se u toku života (u kasnijoj se fazi i smanjuje), dok znanje neprekidno raste i gomila se, od čovjekova rođenja do njegove smrti.



GAUSSOVA KRIVULJA

Ako na apscisu nanesemo veličinu kvocijenta inteligencije, a na ordinatu postotak ljudi koji imaju određen kvocijent, dobijemo krivulju čestine koja će imati oblik pravilne Gaussove krivulje. Kao što se iz krivulje vidi, većina ljudi (50%) ima prosječni kvocijent inteligencije, dok je znatno manji broj onih koji su slabiji, odnosno bolji od prosjeka. Ovo što vrijedi za »raspodjelu« inteligencije među ljudima vrijedi, u principu, i za većinu drugih ljudskih osobina. Uvijek je većina ljudi u svemu »prosječna«, dok su odstupanja od prosjeka znatno malobrojnija to rjeđa što je odstupanje veće.

d) Velika većina ljudi ima **prosječnu** inteligenciju, jer se inteligencija, kao i druge sposobnosti, nalazi u općoj populaciji raspoređena veoma pravilno, u obliku Gaussove krivulje. Jedan malen procent ljudi ima inteligenciju razvijenu znatno iznad prosjeka, što je za takve pojedince redovito životni plus, ukoliko je pravilno iskoriste. Jedna manjina, opet, ima nedovoljno razvijenu inteligenciju. U tom slučaju govorimo o raznim oblicima tuposti, ili čak slaboumnosti. Ovakvi pojedinci mogu biti društveni problem — osobito ako se radi o težim oblicima duševne zaostalosti — jer je tada potrebna društvena intervencija da se oni koliko-toliko prilagode društvenom životu, a ponekad je neophodno čak i aziliranje u posebnim domovima za mentalno defektne osobe.

e) Zbog osobite važnosti koju ima na svim praktičnim područjima, inteligencija se redovito **mjeri** pri odabiranju ili upućivanju ljudi u određena zvanja, kao i u raznim drugim prilikama. O testovima za mjerenje inteligencije govorimo u jednom kasnijem poglavlju. Ovdje ćemo samo spomenuti da je jedan od najobičnijih oblika u kojem se izražava nivo nečije inteligencije tzv. kvocijent inteligencije (QI), što ga je u psihologijsku upotrebu uveo W. Stern. Normalni kvocijent inteligencije kreće se od 0,90 do 1,10; kvocijent veći od 1,10 karakterizira one koji su po svojoj inteligenciji iznad prosjeka, a manji od 0,90 one čija inteligencija nije dovoljno razvijena. (Najteži oblik slaboumnosti pokazuju idioti, a zatim imbecili, debili i tupi.)

Interesi

Interesi su psihološka kategorija koju je prilično teško definirati, pa je zato ta definicija više deskriptivna. Oni znače manje-više trajnu **usmjerenost** čovjekove svijesti i aktivnosti na određene sadržaje, a samo bavljenje tim sadržajima povezano je subjektivno sa **zadovoljenjem** nekih unutrašnjih potreba dotičnog pojedinca. Zbog toga je sasvim razumljivo da ono što nas interesira privlači »automatski« našu pažnju (i, prema tome, smanjuje mentalni napor povezan inače s namjernom koncentracijom pažnje) i da mi ujedno težimo da se bavimo sadržajima koji nas interesiraju.

Interesi su od velikog praktičnog značenja upravo zbog te povezanosti s **motivacijom,** jer djeluju kao snažni usmjerivači i poticaji za aktivnost kroz kraći ili duži period. Osobito je važan odnos između **interesa** i **uspjeha** u nekoj aktivnosti. S jedne strane, interes za nešto povećava naše šanse da u tome uspijemo (naravno, ovdje su od bitnog značenja i odgovarajuće sposobnosti), a uspjeh u nekoj aktivnosti povećava, s druge strane, sam interes za tu aktivnost. To je djelovanje, kako vidimo, uzajamno, pa upravo ta činjenica može pridonijeti efikasnijem motiviranju ljudi u školi, zvanju i drugdje. Ovo isto tako objašnjava i važnost **mjerenja interesa,** koje predstavlja neophodan sastavni dio svake temeljite analize ljudske ličnosti.

Pokušaji stvaranja jedne univerzalne **klasifikacije** glavnih ljudskih interesa nisu također doveli do nekih definitivnih rezultata. I ovdje se više rukovodimo praktičnom svrhom za koju nam takva klasifikacija treba da posluži, a manje nekim teoretskim razlozima. Među poznatije klasifikacije interesa

spada ona koja potječe od E. **Sprangera,** koji je interese podijelio u šest osnovnih vrsta, i na tome ujedno zasnovao određenu tipologiju ličnosti: teoretski, ekonomski, estetski, socijalni, politički i religiozni interesi. Ponekad se uzimaju i neke druge podjele, od kojih ćemo spomenuti jednu koja dijeli interese u osam grupa: naučni, tehnički, socijalni, seksualni, avanturistički, politički, mistički i prehrambeni. Postoje i druge klasifikacije interesa, osobito pri odabiranju zvanja.

Pri analizi interesa važno je također voditi računa o njihovu intenzitetu i trajanju. S obzirom na **intenzitet** dijelimo ih na snažne, duboke i na slabe, površne. S obzirom na **trajanje** dijelimo ih na trajne i prolazne. Katkada se govori još o **aktivnim** i **pasivnim** interesima: npr. pasivni interes za kazalište manifestira se u pohađanju kazališnih priredaba, čitanju kazališne literature i sl., a aktivni u tome da čovjek i sam glumi u amaterskom kazalištu, dramskoj grupi itd.

Stavovi i shvaćanja

Zadržimo se sada još na stavovima i shvaćanjima koje ljudi ispoljavaju u svojim postupcima i ponašanjima. Ove su kategorije od posebnog značenja s obzirom na to da je društvena aktivnost pojedinca u velikoj mjeri uvjetovana njegovim političkim, filozofskim i drugim shvaćanjima, pa je njihovo poznavanje neophodan element u kompleksnoj analizi ljudske motivacije.

Stavovi nisu drugo nego »tendencija da se reagira pozitivno ili negativno prema izvjesnim ljudima, stvarima, idejama ili situacijama«. **Shvaćanja** su usko povezana sa stavovima, i ona znače određen sistem pojmova i ideja koje imamo o nekim ljudima, stvarima ili pojavama. Razlika između tih dviju kategorija, kako se vidi, dosta je neodređena, i te pojmove često upotrebljavamo u istom značenju.

Već smo ranije naglasili, govoreći o razvitku ličnosti, da je upravo usvajanje određenih stavova i shvaćanja sadržaj onih utjecaja koje društvo vrši na svaku konkretnu ličnost u procesu njezina razvitka, a također smo razmotrili i forme, metode i sredstva kojima se taj utjecaj prenosi.

Zadržimo se sada na nekim općim karakteristikama ovih psiholoških kategorija. Prije svega, stavovi mogu biti — kako izlazi već iz same definicije — **pozitivni** ili **negativni,** tj. predstavljaju prihvaćanje ili odbijanje određenih sadržaja. Oni su, dalje, **čvrsti** ili **kolebljivi,** ovisno o tome koliko su stabilni u

čovjeka koji ih je usvojio. Veoma je važna karakteristika stavova i shvaćanja da su **radikalni** ili **konzervativni.** Ovi termini nemaju u ovom slučaju političko značenje, nego znače da naši stavovi i shvaćanja u raznim pitanjima mogu više ići za promjenom, mijenjanjem postojećeg stanja, ili više za očuvanjem situacije status quo. I, napokon, stavovi su **progresivni** ili **reakcionarni** s obzirom na svoju političku obojenost. Mogle bi se navesti i neke druge opće karakteristike stavova i shvaćanja (principijelnost — neprincipijelnost, objektivnost — subjektivnost itd.), ali su već i ove dovoljne za opću ilustraciju.

Poseban problem su **predrasude.** One su, zapravo, emocionalno obojeni stavovi, apriorno zauzeti u korist ili protiv neke osobe, ideje ili pojave. Bitno je za predrasude da su **neobjektivne,** tj. da nisu zasnovane na činjenicama, ali su zato obično veoma **čvrste,** teško ih je pokolebati. U praksi imaju naročito negativnu ulogu religiozne, moralne, rasne, političke i druge predrasude.

Važno je naglasiti da naši stavovi i shvaćanja, čak i onda kada nisu obične predrasude, imaju tendenciju da perzistiraju, da se »**okamenjuju**«, i to zbog dvije glavne grupe razloga.

Prva je grupa razloga ta što postojeći stavovi i shvaćanja **utječu na stjecanje** novih iskustava, tako da zamjećujemo i pamtimo prvenstveno ono što se poklapa s našim već usvojenim shvaćanjima, a i nehotice zanemarujemo i zaboravljamo one činjenice koje se s njima ne poklapaju. To se osobito negativno odražava koji put u naučnom radu, kada se za volju već unaprijed stvorenog shvaćanja, hipoteze, odbacuju mnoge činjenice koje se u nju ne uklapaju.

Druga je grupa razloga ta što postoji tendencija da **izbjegavamo kontakt** sa svim onim što se ne poklapa s našim postojećim shvaćanjima. Tako ljudi koji su religiozni izbjegavaju čitanje progresivne i antireligiozne štampe, pripadnici jednog političkog shvaćanja redovito izbjegavaju sastanke ili predavanja gdje se govori protivno njihovu političkom uvjerenju, itd. Napokon, svi mi izbjegavamo kontakte s ljudima čiji su stavovi u nekim za nas važnim pitanjima drugačiji od naših, odnosno tražimo kontakte s onima koji su nam po stavovima slični (»similis simili gaudet«).

Sve ono što nam otežava promjenu već usvojenih stavova i shvaćanja čini nas — da tako kažemo — sklonim »konzervatizmu«, koji se kod velike većine ljudi javlja u ovom ili onom obliku, a osobito u **kasnijoj životnoj dobi.**

Pitanja i zadaci

1. Kakva je razlika između jednojajčanih i dvojajčanih blizanaca s obzirom na naslijeđene dispozicije? Kako će se razvijati jedni, a kako drugi: a) u sličnim okolnim prilikama, b) u različitim okolnim prilikama?
2. Konkretizirajte u diskusiji sadržaj i forme, metode i sredstva utjecaja društvene zajednice na mladu generaciju u našoj zemlji.
3. Pokušajte klasificirati svoje kolege prema Jungovoj i Hipokratovoj tipologiji!
4. Navedite neke sposobnosti koje su po vašem mišljenju važne za uspjeh u zvanju: a) šofera automobila, b) kirurga, c) slikara.
5. Zašto ljudi često brkaju znanje i obrazovanje s inteligencijom? Prodiskutirajte o tome kako inteligencija može djelovati na školski uspjeh!
6. Pokušajte opisati neke svoje interese i stavove i analizirajte putove njihova nastajanja.

PROBLEMI PRILAGOĐIVANJA LIČNOSTI

Pojam i izvori frustracije

Već u poglavlju o motivaciji vidjeli smo da čovjek neprekidno mora održavati izvjesnu biološku i socijalnu ravnotežu kako ne bi postao žrtva ozbiljnih poremećaja — bioloških i socijalnih. Tu ravnotežu on održava zadovoljavajući biološke i socijalne potrebe koje preko osjećaja i želja postaju dio njegove svijesti i potiču ga na aktivnost radi postizanja određenih ciljeva.

Kada bi se potrebe zadovoljavale potpuno glatko, problem prilagođivanja ličnosti vjerojatno se ne bi ni postavljao. Međutim, prirodna i društvena sredina u kojoj čovjek živi nikada nisu takve da bi mu »na tanjuru« pružale sve ono što želi. Jer, istovremeno sa zahtjevima koje pojedinac postavlja sredini postoje i zahtjevi koje — direktno ili indirektno — sredina postavlja pojedincu. Pojedinac se, dakle, mora na neki način prilagođivati sredini, jer će inače biti od nje odbačen, ili će mu biti uskraćeno zadovoljenje njegovih želja i potreba.

Prilagođivanje pojedinca sredini nije neki isključivo pasivni proces u kojem pojedinac igra ulogu gline što je okolina mijesi po svome nahođenju. Naprotiv, proces prilagođivanja čovjeka sredini jest **aktivan** proces, jer se čovjek ne prilagođuje samo tako da svoje ponašanje podešava prema zahtjevima okoline, nego on u procesu prilagođivanja također nastoji

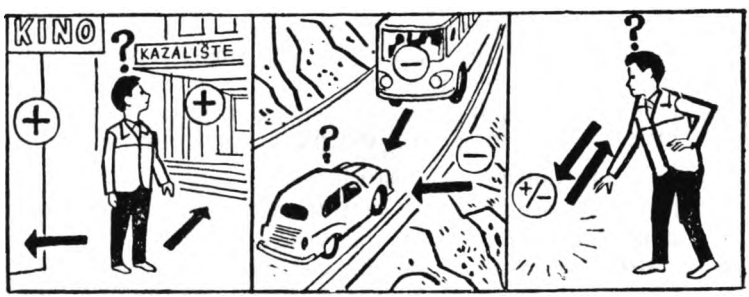
prema svojim zahtjevima podesiti okolinu; on se sam prilagođuje, ali istovremeno prilagođuje i mijenja okolinu prema svojim potrebama (zato su pobuna i revolucija također forme aktivnog prilagođivanja).

Situacija u kojoj čovjek nije u stanju da zadovolji neke svoje želje i prohtjeve naziva se **frustraciona situacija** ili stanje frustracije. Ono može biti uzrokovano raznim razlozima:

a) Ne možemo postići u cjelini ciljeve za kojima težimo jer su nam se na putu ispriječile neke **zapreke.** Te zapreke mogu biti prirodne i socijalne. Primjer prirodne zapreke imamo kada smo žedni, a u blizini nema vode kojom bismo žeđ ugasili. Mnogo su, međutim, psihološki važnije razne socijalne zapreke, tj. kada nam se prepriječe razni socijalni običaji, norme ili zakoni, koji nas sprečavaju u zadovoljavanju nekih potreba. Na primjer, želio bih poći na neki izlet, ali ne mogu jer moram ići u školu ili ispunjavati neke druge svoje obaveze.

b) Prisiljeni smo da činimo ono što **ne bismo sami željeli.** Na primjer, moram sjediti u sobi i učiti iako bih radije pošao s prijateljima u kino, i sl.

c) Postižemo **ambivalentne ciljeve,** tj. takve ciljeve koji su za nas istovremeno i privlačni i odbojni. Na primjer, netko je dobio stan kakav je želio, ali je taj stan na veoma neprikladnu mjestu, gdje on nikako ne bi želio stanovati.



MENTALNI KONFLIKTI

Tri glavna tipa mentalnih konflikata: konflikt dvostrukog privlačenja, konflikt dvostrukog odbijanja i konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja.

d) **Ne možemo se odlučiti** što da učinimo u nekoj situaciji, tj. nalazimo se u **mentalnom konfliktu.** Dok prva tri izvora frustracije djeluju u fazi kada već imamo neki cilj ili se borimo za njegovo ostvarenje, dotle se mentalni konflikti javljaju prije neke akcije, jer se u nama bore suprotni motivi i zbog

toga ne možemo da se odlučimo. Ovakvi mentalni konflikti, dakle konflikti između motiva, imaju tri glavne forme: ili se kolebamo zato što ne možemo odabrati između dva motiva koji nas **podjednako privlače** (konflikt dvostrukog privlačenja), ili zato što smo prinuđeni birati između dva motiva koji nas **oba odbijaju** (konflikt dvostrukog odbijanja), ili se kolebamo da li da odaberemo neki cilj koji nas **istovremeno i privlači i odbija** (konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja).

Prvi konflikt ilustrira primjer kada se ne možemo odlučiti bismo li išli u kino ili kazalište jer nas i jedno i drugo jednako privlači. Do drugoga konflikta dolazi, na primjer, ako vozimo automobil uskom cestom i pred nas iznenada iskrsne drugi automobil; vremena za kočenje više nemamo, nego je pred nama samo mogućnost da udarimo u nj ili da skrenemo s ceste u provaliju koja se tu nalazi. Treći konflikt nastaje ako, na primjer, nađemo na ulici novčarku; s jedne bismo je strane željeli zadržati jer nam treba novaca, ali bismo je istovremeno željeli i vratiti kako ne bismo ispali nepošteni.

e) Veoma čest izvor frustracije jesu razni **podsvjesni mehanizmi.** Naime, kao što smo već istakli govoreći o motivaciji, pored svjesnih elemenata imaju u našem životu veliku ulogu i razni podsvjesni faktori, pa stoga nije čudo da razne podsvjesne želje, težnje i ambicije mogu imati ulogu »sive eminencije« i u postanku i razvitku raznih frustracionih situacija. Postoji ne mali broj psihologa koji smatraju da u svakoj frustracionoj situaciji podsvjesni elementi imaju najvažniju ulogu, i da je svjesni dio frustruacione situacije samo vrh »ledenoga brijega«, čiji mnogo veći dio pluta ispod površine naše svijesti.

Čitav ljudski život sastoji se od niza frustracija, od kojih je većina, srećom, »blage« prirode i ne ostavlja dubljeg traga u našoj ličnosti. S vremena na vrijeme, međutim, svatko zapada i u ozbiljnije frustracione situacije, koje nije sasvim lako riješiti i koje dovode do manjih i većih poremećaja u ponašanju. O njima ćemo kasnije opširnije govoriti.

Opća priroda frustracije

Frustraciona situacija, ukoliko je dublja i trajnija, manifestira se na svim područjima čovjekove aktivnosti.

a) **Na subjektivnom planu** frustracija se odražava kao jedan specifičan doživljaj, karakteriziran, prije svega, napetošću,

neugodom, tjeskobom i zlovoljom. Doživljaj **napetosti** vrlo je teško opisati: to je osjećaj kao da će se nešto desiti, osjećaj nemira, inhibiranosti itd. **Neugoda** je druga komponenta osjećaja frustriranosti, i redovito je prati. **Tjeskoba,** koja se javlja uz frustraciju, može varirati po intenzitetu, i ponekad poprima oblik intenzivnog straha, a slično vrijedi i za **zlovolju,** koja može poprimiti intenzitet prave srdžbe ili čak bijesa.

b) **Na fiziološkom planu** frustracija se manifestira u izmjeni rada niza unutrašnjih organa, što je sasvim razumljivo s obzirom na povezanost fizioloških funkcija s emocionalnim stanjima organizma.

c) **Na planu općeg ponašanja** frustracija se odražava u manjoj ili većoj reorganizaciji, a često i u dezorganizaciji čitave čovjekove aktivnosti. Naime, čovjek nastoji promjenom vrste i stila aktivnosti riješiti frustraciju koja ga muči, a često dolazi i do blokiranja, »gubljenja živaca« i sličnih dezorganizacija u ponašanju.

d) **Na socijalnom planu,** dakle u odnosu s drugim ljudima, frustracija se obično ispoljava u poremećenim socijalnim kontaktima dotične osobe, što stvara izvjesnu napetost između nje i sredine u kojoj živi.

Pored ovih općih karakteristika frustracije, koje se odnose prvenstveno na samu ličnost i njezino ponašanje, valja spomenuti još dvije karakteristike ove pojave. Prvo, djelovanje frustracije je **kumulativno,** tj. napetost i druge negativne promjene prošlih frustracija ne gube se bez traga, nego, naprotiv, dolazi do njihova gomilanja, sumiranja, akumulacije. Ovo kumulativno djelovanje frustracije možemo usporediti s djelovanjem uzastopnih atomskih radijacija na tkivo organizma; svako novo izlaganje kumulira se na one doze zračenja koje su primljene prilikom ranijih izlaganja i tako malo-pomalo dolazi moment kada nova doza, iako sama po sebi beznačajna, »prepuni čašu« te se pojavljuje rak, leukemija ili slično oboljenje. Slično se u nama kumuliraju i negativni učinci ranijih frustracija, tako da ponekad sama po sebi beznačajna frustracija dovodi do »eksplozije«.

Dalje, doživljaj frustracije ima i moć **infiltracije,** tj. ako smo frustrirani u jednoj oblasti svoje aktivnosti, to će se negativno odraziti i na aktivnosti koje s tom oblašću nemaju nikakve direktne veze.

Kao primjer kumulacije frustracije možemo uzeti dva susjeda koji godinama žive u svađi i zavadi. Jednoga dana susjed

A opsuje nešto susjedu B, a on potegne nož i ubije ga. Ova posljednja uvreda ne bi sama po sebi dovela do ubojstva, da nije postojala već otprije akumulirana frustraciona napetost među susjedima, tako da je posljedna psovka bila upravo ona kritična »doza« koja je dovela do eksplozije — ubojstva.

Kako se frustracija može infiltrirati u oblasti koje nemaju direktne veze s onom oblašću gdje je nastala, govori primjer učenika koji slabo odgovara u školi ne zato što ne zna, nego zato što se u njegovoj porodici događaju stvari koje ga frustriraju, pa se to prenosi, infiltrira i u školi, izazivajući »**induciranu frustraciju**«.

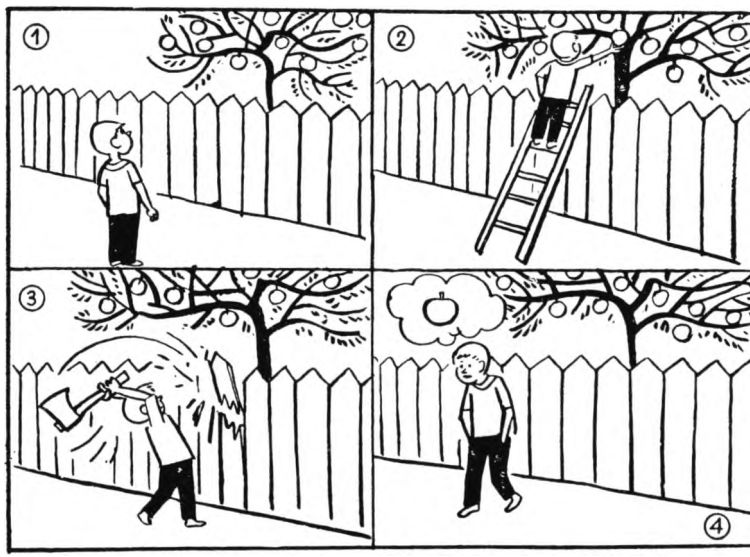
Reagiranje na frustraciju

Svi mnogobrojni oblici ljudskih reakcija u frustracionim situacijama mogu se podijeliti otprilike u četiri velike skupine:

a) **Reorganizacija aktivnosti.** — Ukoliko jedna vrsta aktivnosti ne donosi željene rezultate i ne rješava frustracionu situaciju, čovjek pokušava reorganizirati ili promijeniti svoju aktivnost kako bi ipak postigao ono što želi. Reorganizacija aktivnosti zahtijeva ponekad i promjenu ili napuštanje prvobitnih ciljeva, smanjenje ili povećanje početnih ambicija, usvajanje novih znanja, stjecanje novih ili napuštanje starih navika i shvaćanja, prikupljanje novih ili reorganiziranje starih činjenica i argumenata, itd. Ovakva reorganizacija aktivnosti ujedno je i najbolja, racionalna metoda reagiranja u frustracionim situacijama, koja obično dovodi do njezina rješavanja ili barem do ublaživanja njezinih posljedica.

b) **Agresija.** — To je najtipičnija i najčešća reakcija na frustraciju, iako je mnogo manje efikasna nego reorganizacija aktivnosti. Pojam agresije u psihološkom smislu veoma je širok i obuhvaća niz pojava — od fizičkog napada na izvor frustracije do raznih oblika kritiziranja, ogovaranja i klevetanja. No za svaku psihološku agresiju bitan je neprijateljski stav subjekta prema objektu agresije, kojega prati **osjećaj neprijateljstva,** srdžbe i mržnje. Ono što osobito komplicira problem agresije u okviru problema frustracije jest činjenica da veoma često dolazi do **transfera agresije.** Naime, umjesto da napadne pravi izvor frustracije, frustrirani subjekt »prenosi« svoju agresiju i napada osobu ili predmet, što nema nikakve veze s prvobitnom frustracijom. Na primjer, službenik kojega je njegov šef u uredu izgrdio osjeća se zbog toga frustriran,

ali ne reagira agresivno prema njemu — jer se ne usudi — nego prenosi svoju agresiju i izgalami se na ženu kada dođe kući, iako ona u svemu tome nije ni najmanje kriva.



REAGIRANJE U FRUSTRACIONOJ SITUACIJI

Na slici vidimo shematski prikazane tri tipične reakcije ljudi u frustracionim situacijama. Plot je zapreka dječaku da ubere jabuke koje želi (1). On može u toj situaciji: reorganizirati ponašanje i potražiti sredstvo kojim će svladati zapreku (2), agresijom pokušati razbiti zapreku (3) ili se povući od cilja, iako nije prestao i dalje razmišljati o njemu (4).

c) **Povlačenje.** — Ovo je reakcija donekle suprotna agresiji, jer u ovom slučaju subjekt reagira na izvor frustracije ne napadom, nego povlačenjem, odustajanjem od cilja, uvlačenjem u se itd. Međutim, za razliku od odustajanja od cilja o kojem smo govorili pri reorganizaciji aktivnosti, ovo je povlačenje samo relativno. Naime, ovdje subjekt, u stvari, **ne odustaje** od cilja, on i dalje nastavlja da to želi, ali se osjeća nemoćan, nesposoban i zaplašen od izvora frustracije, te se povlači u samosažaljenje, neaktivnost i rezignaciju.

Povlačenje je često povezano s raznim vrstama sanjarenja i maštanja. Naime, često se čitava aktivnost osobe u frustracionoj situaciji svodi na to da »pusti krila mašti« i da mašta o tome kako je postigla ciljeve koje u stvarnosti nije uspjela realizirati.

Reorganizacija ponašanja, agresivnost i povlačenje često se javljaju zajedno, one se isprepliću i dopunjavaju u konkretnim životnim situacijama, tako da većina stvarnih reakcija na frustraciju zapravo je kombinirano reagiranje, u kojem se nalaze komponente svih spomenutih tipova.

d) Četvrtu skupinu reakcija u frustracionim situacijama čine **obrambeni mehanizmi ličnosti,** ali ćemo njima, s obzirom na njihovu važnost i specifičnost, posvetiti posebno poglavlje.

Obrambeni mehanizam ličnosti

Sve već spomenute reakcije na frustraciju — reorganizacija ponašanja, agresija i povlačenje — jesu razni tipovi **aktivnosti** koju pojedinac razvija u frustracionim situacijama. Međutim, svaka od tih aktivnosti ima i jedan određeni dublji **psihološki smisao,** naime, da ukloni postojeću frustraciju ili barem da umanji njezine negativne posljedice na integritet ličnosti u cjelini. Neke aktivnosti — a prije svega reorganizacija ponašanja — usmjerene su na direktno uklanjanje izvora frustracije i na njezino definitivno rješavanje. Ali, često je ili situacija takva da je ne možemo dokraja riješiti na zadovoljavajući način, ili je naša aktivnost neadekvatna nastalim poteškoćama, pa osjećaj frustriranosti perzistira. U takvim se situacijama aktivnost i dalje nastavlja, ali njezin prvenstveni cilj postaje uklanjanje osjećaja nesigurnosti, krivnje ili manje vrijednosti, koji uznemiruju frustriranu ličnost.

Ovi negativni osjećaji koji prate frustraciju jesu svojevrsne **psihičke traume,** psihičke povrede, koje »bole« naše psihičko »ja« (ego) i ugrožavaju psihološki integritet ličnosti, pa se »ja« od njih brani tzv. obrambenim mehanizmima ličnosti.

Već je odavno poznato iz biologije, fiziologije i srodnih disciplina da ljudski organizam posjeduje niz **fizioloških** obrambenih mehanizama, čija je funkcija da štite organizam od bolesti, povreda i sličnih bioloških opasnosti, odnosno da osiguraju što bržu regeneraciju organizma ukoliko ipak dođe do takvih slučajeva. Ovamo idu, na primjer, bijela krvna zrnca i neki drugi mehanizmi u krvi, koji su »udarna snaga« organizma u borbi protiv prodiranja različitih mikroba u nj; ili različiti refleksi — refleks pupile, kašalj i sl. — koji štite neke osobito važne organe od mogućih ozljeda; itd.

Slično tim fiziološkim obrambenim mehanizmima, koji brane organizam na fiziološkom planu, čini se da i naše psihološko »ja« raspolaže nekim sredstvima kojima se brani od raznih psihičkih povreda, a to su upravo već spomenuti obrambeni mehanizmi ličnosti ili, kako ih neki nazivaju, ego-mehanizmi. Razni psiholozi navode različit broj takvih obrambenih mehanizama, a ovdje ćemo spomenuti samo neke najvažnije:

a) **Kompenzacija.** — Prvenstveni je zadatak ovog mehanizma obrana ličnosti od osjećaja manje vrijednosti. Da bi nadoknadili, ispravili ili prikrili svoje stvarne ili umišljene slabosti i nedostatke na jednom području, pojedinci se nastoje afirmirati na nekim drugim područjima, i tako afirmirati vlastito »ja«. Oblici kompenzacije veoma su mnogobrojni i ona predstavlja psihološki smisao niza reakcija o kojima smo govorili.

Tako je agresija najčešće kompenzacija nedostatka snage i sigurnosti — dječak koji tuče slabije od sebe kompenzira time svoju nesposobnost da izađe na kraj s jačima. Ili, ljudi maleni rastom često se vrlo kočoperno ponašaju, glasno govore i općenito se »prave važni«, nastojeći time imponirati drugima i samima sebi te tako ublažiti osjećaj manje vrijednosti zbog niskog rasta, koji ih muči.

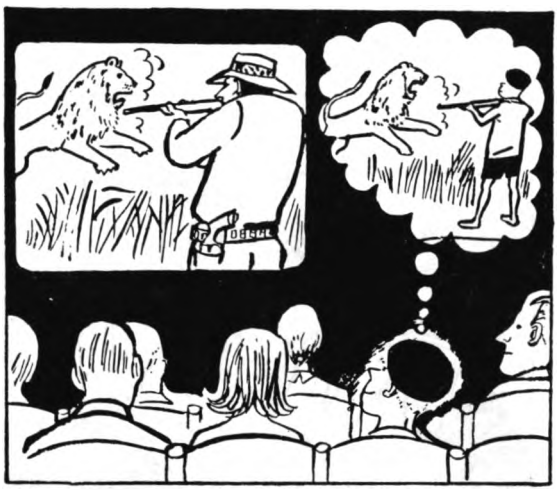
Bizarno oblačenje, ponašanje i razni »frajerski« i huliganski ispadi redovito su kompenzacija osjećaja inferiornosti kojima takav pojedinac želi skrenuti pažnju drugih na se kako bi njegov »nitko« postao »netko«.

OBRAMBENI MEHANIZAM KOMPENZACIJE

Žene koje ne mogu imati djece često se okružuju mačkama, psima ili sličnim životinjama, tražeći na taj način nadoknadu za ono što im je život uskratio.

b) **Sublimacija.** — Kod ovog mehanizma glavni je smisao prijenos mentalne energije — koja je prvobitno bila pokrenuta težnjom za jednim ciljevima — na neke druge ciljeve, koji su nekada srodni, ali često i vrlo različiti od prvobitnih. Često dolazi do sublimiranja energije usmjerene na socijalno zabranjene ciljeve, pa se ona troši na neke druge, socijalno dozvoljene ciljeve. Osobito se smatra da seksualna energija — koja se iz bilo kojih razloga ne može iscrpsti u prvobitnom pravcu — može postati snažan pokretač aktivnosti takva pojedinca, koji tu energiju sublimira kroz stvaralačku aktivnost u drugim oblastima: u nauci, kulturi, politici i radu uopće.

c) **Identifikacija.** — Ovaj mehanizam je opet prvenstveno usmjeren na suzbijanje osjećaja manjevrijednosti. Budući da se osjeća inferioran, takav se čovjek identificira s nekim uvaženim pojedincem ili institucijom, te kroz to i sam »postaje« uvažen. Kada jedna šiparica nosi frizuru kao Brigitte Bardot, oblači se kao Jacqueline Kennedy, a u hodu se njiše poput Marilyn Monroe, ona se kroz to identificira sa svojim »idolima« i »učestvuje« u njihovoj slavi — kroz to opet »nitko«



OBRAMBENI MEHANIZAM IDENTIFIKACIJE

Kada gledamo neki film, često se identificiramo s njegovim junacima, što nam omogućuje da zajedno s njima »doživimo« stvari koje bismo željeli doživjeti, ali za što nam se ne pruža prilika u realnom životu. Tako se i ovaj dječak identificirao s lovcem na lavove, osjećajući se tako i sam na neki način »lovcem lavova«. Mnogi plaču za vrijeme gledanja nekog potresnog filma, opet zbog toga što su se suviše identificirali s filmskim junakom i njegovim nevoljama.

postaje »netko«. Identifikacija nam također omogućuje da »ostvarimo« želje koje inače nikada ne bismo mogli ostvariti. Kroz identifikaciju s ličnostima nekog romana, pripovijetke, filma ili sl. mi »proživljavamo« avanture, uspjehe i druge situacije koje priželjkujemo, ali koje su nam u realnosti nedostupne.

d) **Racionalizacija.** — Ovaj mehanizam, koji štiti naše »ja« u prvom redu od osjećaja krivnje, a također i od osjećaja manjevrijednosti, javlja se u nekoliko varijanata. Prva je varijanta **opravdanje,** tj. iznalaženje »dobrih razloga« (umjesto pravih razloga) za nešto što smo loše učinili, što smo propustili, itd. Ovom se vrstom racionalizacije brani, na primjer, onaj učenik koji za svoj neuspjeh u školi krivi sve i svakoga — nastavnike, koji ga »mrze«, slabe udžbenike, preopširan program, prevelike izvanškolske obaveze. Naime, mnogo je prijatnije za naš »ja« i osjećaj vlastite vrijednosti proglasiti krivima razne okolne faktore nego priznati vlastitu lijenost, nemarnost i nesposobnost. Druga varijanta racionalizacije jest **omalovažavanje** (»kiselo grožđe«). Neuspjeh u nekoj namjeri ili aktivnosti nastojimo sebi olakšati tako da tu aktivnost ili ciljeve omalovažimo. Na primjer, netko je pošao u jednu školu, ali je nije uspio završiti; on se tješi time što veli: »Baš mi nije nimalo žao što sam napustio tu školu, ona i tako ne vrijedi mnogo, nju mogu završiti samo bubanti i štreberi, itd.« **Uljepšavanje** (»slatki limun«) treća je varijanta racionalizacije. Sastoji se u tome što nastojimo sebi uljepšati nešto rđavo što smo učinili ili što namjeravamo učiniti. Ovamo spada učenik koji je pao na ispitu, ali se tješi time što kaže: »Zapravo je bolje što sam pao nego da sam prošao, ovako ću barem moći kasnije solidnije sve naučiti, itd.«

Racionalizacija je važan mehanizam, kojim se svi ljudi ponekad koriste, jer — kao što je rekao jedan psiholog — »kada ne bismo racionalizirali, mi bismo poludjeli«. S pomoću »čarobnog štapića« racionalizacije naši neuspjesi postaju »uspjesi«, a naše slabosti u stvarnosti postaju »vrline« u fikciji.

e) **Represija.** — Ovo je osobito važan obrambeni mehanizam jer se s pomoću njega potiskuju neugodni doživljaji iz svijesti u podsvijest, tj. izvan fokusa naše pažnje, neposrednog pamćenja i ostalih svjesnih doživljaja. Zbog represije naša podsvijest postaje tokom vremena pravo »skladište« pretežno neugodnih misli, uspomena, osjećaja itd., koji, međutim, nisu time i definitivno izbačeni iz našeg psihičkog života. Oni, naprotiv, kao što smo već naglasili, i dalje djeluju »iza kulisa«

na čitavu našu aktivnost, te postaju neka vrsta »sive eminencije« našeg ponašanja. Zaborav, koji zbog represije pokriva neugodne doživljaje, otežava njihovo uskrsavanje u oblast svijesti, pa zato oni postaju žarište mnogobrojnih podsvjesnih poteškoća i kompleksa. Svojevrsna represija jest i ponašanje raznih narkomana, koji svoje brige, poteškoće i komplekse potiskuju — iako samo privremeno — s pomoću raznih droga (opijum, kokakin, morfij i dr.) ili ih »utapaju« u litrama raznih alkoholnih pića.

Pored ovdje spomenutih obrambenih mehanizama ličnosti, postoje i neki drugi — projekcija, regresija, obrnuto ponašanje itd. — ali za objašnjenje i ilustraciju njihove uloge u našem psihičkom životu dovoljni su i navedeni primjeri.

Pitanja i zadaci

1. Opišite neke izvore frustracije s kojima se vi u životu najčešće susrećete i pokušajte ih klasificirati prema primjerima u tekstu.
2. Protumačite opću prirodu jednog frustracionog doživljaja koji ste doživjeli u školi ili kod kuće. Posebno se zadržite na pojmovima kumulacije i infiltracije frustracije.
3. Navedite neke primjere reorganizacije aktivnosti, agresije i povlačenja u frustracionim situacijama.

DUŠEVNO POREMEĆENA LIČNOST

Simptomi duševnih poremećaja

Problemi duševnih poremećaja spadaju među najsloženije probleme psihologije čovjeka, i njima se bavi posebna grana psihologije, tzv. **patopsihologija** (neki je zovu i psihopatologija), kao i jedna grana medicine — **psihijatrija.** Poznavanje nekih najosnovnijih pojmova iz ove oblasti potrebno je radi potpunog razumijevanja izvjesnih problema normalne psihologije, s kojima smo se bavili, pa ćemo ih zato ovdje ukratko razmotriti.

Odmah treba naglasiti da nije uvijek lako povući granicu između »normalnog« i »abnormalnog«, jer mnogi, inače potpuno normalni ljudi, ponekad ispoljavaju simptome koji spadaju u oblast »abnormalnoga«, baš kao što se i poneki »abnormalni« ponašaju ponekad sasvim »normalno«. Naravno, u slučajevima **teških duševnih bolesti ili psihoza** sasvim je očigledno

da se radi o bolesnoj ličnosti. Ali postoji niz prijelaznih stanja, po kojima nije lako reći da li je čovjek »već abnormalan« ili je »još normalan«. Ovakve blaže poremećaje nazivamo **psihoneurozama.**

Simptomi duševnih poremećaja veoma su mnogobrojni, i oni se ispoljavaju u raznim oblastima psihičkog života. Za ilustraciju spomenut ćemo samo neke između njih.

Na području **mišljenja** dolazi do bježanja misli, tj. osoba ne može da vlada tokom vlastitog mišljenja, nego joj misli dolaze i prolaze bez ikakve veze i smisla. Osobito je značajna pojava sumanutih misli, tj. bolesnik umišlja da je, recimo, Napoleon, genijalni izumitelj i sl., ili smatra da ga svi mrze i progone, da ga žele otrovati, ubiti itd.

Emocionalni život također je poremećen, tako da bolesnik postaje hiperemotivan ili hipoemotivan (pretjerano ili premalo čuvstveno osjetljiv). Često se poremećaj očituje u neopravdanim promjenama raspoloženja — bolesnik je čas bez razloga dobro raspoložen i razdragan, čas opet zapada u stanje duboke tuge i depresije. Javlja se često i besmisleni strah od pojedinih predmeta, osoba, situacija itd.

U oblasti **pamćenja** dolazi do amnezija, tj. do gubitka pamćenja, bilo za sve bilo samo za neke sadržaje. Može doći i do paramnezija, tj. do toga da se bolesnik »sjeća« onoga što, u stvari, nije nikada doživio, itd.

Veoma su česti i poremećaji **percepcija,** obično u formi pojave halucinacija, tj. čovjek »čuje« glasove i zvukove kojih nema, »vidi« likove i osobe koje ne postoje i sl.

Poremećaji **psihomotorike** očituju se kada je bolesnik nesposoban da učini neki pokret, iako nije paraliziran, ili kada se ne mogu koordinirati pokreti, itd.

Psihoneuroze

Kako smo već spomenuli, lakši oblici duševnih poremećaja nazivaju se psihoneuroze. Razlika između njih i psihoza nije uvijek jasna, ali se obično uzimaju ove karakteristike koje diferenciraju te dvije grupe duševnih poremećaja:

a) Neurotik **ne gubi u suštini kontakt sa stvarnošću,** a psihotik ga gubi.

b) Neurotik je **svjestan** toga da ima nekih problema u njegovu ponašanju, iako mu nisu jasni njihovi uzroci, a psihotik obično nije svjestan ozbiljnosti svoga stanja.

c) Neurotik redovito **ne gubi sposobnost** relativno normalnog mišljenja i djelovanja, dok su u psihotika te sposobnosti veoma smanjene ili potpuno uništene.

d) Neurotik obično **nije pretrpio bitne promjene u svojoj ličnosti** kao cjelini, tj. on je onaj isti koji je i bio, dok psihotik gubi svoju ličnost, ili je ona toliko razorena da je u njemu teško prepoznati — osim po vanjskom obličju — onog čovjeka prije napada bolesti.

Govoreći o razlici između neurotika i psihotika, jedan je psiholog duhovito rekao: »Za psihotika je 2 x 2 = 5, a za neurotika je 2 x 2 = 4, ali je on zbog toga nesretan.«

AKROFOBIJA

Ova foto-montaža nastoji predočiti situaciju čovjeka koji pati od akrofobije (strah od visine)

Za ilustraciju psihoneuroza uzet ćemo tzv. **psihastenije.** To je grupa duševnih poremećaja u koju spadaju fobije, prisilne radnje i neke druge smetnje. **Fobija** je strah bez razloga, tj. čovjek se boji mraka (niktofobija), nekih životinja (zoofobija), visine (akrofobija), zatvorenih prostorija (klaustrofobija) i sličnih predmeta ili situacija, iako sâm znade da za to nema nikakvih stvarnih razloga. **Prisilne radnje** jesu takve radnje za koje čovjek osjeća da je prinuđen da ih vrši, iako mu je jasno da nemaju nikakva smisla. Ovakve radnje mogu imati razne oblike: od neodoljive potrebe da takvi ljudi pogledaju pod krevet prije nego pođu na spavanje iako unaprijed

znaju da tamo nikoga nema do raznih piromanija (prisilna potreba za podmetanjem požara), kleptomanija (prisilna potreba za krađom sasvim nepotrebnih predmeta) i sličnih slučajeva.

Spomenut ćemo još **histeriju,** koja je jedna od najtežih psihoneuroza. Kod ovog poremećaja dolazi do pojave raznih simptoma, kao što su uzetost pojedinih dijelova tijela, gluhoća, sljepoća itd., iako su dotični organi fiziološki potpuno zdravi.

Za većinu psihoneuroza smatra se da imaju svoje porijeklo u dubokim psihičkim povredama, tj. u teškim frustracionim situacijama u koje je dotični čovjek dospio i da su — u krajnjoj liniji — svojevrstan pokušaj da se ta frustracija izbjegne. Tako, na primjer, jedan otac porodice oboli od histerične sljepoće nakon saobraćajne nesreće u kojoj su mu poginuli žena i djeca. Uzrok je njegove bolesti u ovom slučaju osjećaj krivnje koji ga progoni, i on se tom sljepoćom (za koju nema nikakva fiziološkog uzroka jer mu je vidni aparat potpuno zdrav) »kažnjava« kako bi svoj osjećaj krivnje umanjio.

S obzirom na to da su uzrokovane prvenstveno raznim psihičkim traumama, a ne fizičkim povredama ili oboljenjem, psihoneuroze se liječe tzv. psihoterapijom, a rjeđe raznim vrstama fiziološke ili farmakološke terapije.

Psihoze

Psihoze su teški duševni poremećaji (riječ »ludilo« u običnom govoru) koji mogu biti uzrokovani oštećenjem pojedinih organa ili dijelova u nervnom sistemu, ili — slično kao psihoneuroze — raznim teškim psihičkim traumama. U prvu grupu spadaju većinom tzv. organske, a u drugu grupu funkcionalne psihoze.

Kao primjer organske psihoze spomenut ćemo **delirijum tremens,** koji se javlja kao posljedica oštećenja raznih organa kroničnih alkoholičara zbog pretjeranog uzimanja alkohola. Tu dolazi do teških oblika psihičkog nemira, do naglih promjena u raspoloženju — od vedre bezbrižnosti do potištenosti i straha. Redovito se pojavljuju i razne vidne halucinacije, i bolesnik »vidi« najčešće razne sitne životinje: miševe, žabe, guštere, razne insekte itd.

Kao primjer funkcionalne psihoze uzet ćemo **shizofreniju,** koja je jedna od najčešćih duševnih bolesti. Mišljenje je shizofrenih bolesnika rastrgano, zbrkano i besmisleno. Oni sami

to osjećaju, pa se ponekad tuže da su im misli zabrtvljene, da ne mogu misliti što žele, da im netko oduzima njihove misli ili naturuje tuđe, itd. Na emocionalnom planu često dolazi do hipoemotivnosti i apatije, kao i do ambivalentnosti u čuvstvima: istu osobu i voli i mrzi. Pojavljuju se sumanute ideje, halucinacije itd., a na psihomotornom području dolazi ponekad do usporavanja pokreta, koji postaju nekako uglati, nespretni i sl. U nekim slučajevima dolazi i do cijepanja ličnosti, tako da bolesnik nastupa čas kao jedna, čas kao druga ličnost.

Postoji također i velik broj drugih psihoza, ali će za ilustraciju biti dovoljno i ovo što smo iznijeli.

Psihopatija

Psihopatija je specijalan oblik duševnog poremećenja jer je — za razliku od psihoneuroza i psihoza — psihopat »normalan« čovjek, koji živi među ostalim ljudima, iako s njima često dolazi u sukob.

Osnovna je karakteristika psihopata da su u svom ponašanju **asocijalni** (pa i antisocijalni) i **sebični.** Oni mogu biti nadražljivi, nagli i uvredljivi i zbog toga opasni po okolinu. Neki su, opet, tromi, nesamostalni i povodljivi, pa pod tudim utjecajem često padaju i u kriminal. Njihov emocionalni život nekako je nerazvijen i zakržljao, ne mogu nikoga istinski zavoljeti niti mogu suosjećati s drugim ljudima.

Kada učine neki prijestup, oni se obično zbog toga ne kaju, a kazna — ukoliko je dobiju i izdrže — nema na njih nikakva djelovanja. Roditelji, učitelji, organi vlasti i druga lica i institucije s kojima psihopat stjecajem okolnosti dolazi u kontakt nemaju nikakva utjecaja na nj, pa čak ni kazne koje mu eventualno izreknu zbog izgreda što ih učini.

Fiziološka terapija poremećaja

Metode za liječenje i rehabilitaciju poremećenih osoba obično se dijele u dvije skupine. Prvu skupinu sačinjavaju razne metode fiziološke terapije, koje su usmjerene prvenstveno na mijenjanje same nervne strukture, za koju se pretpostavlja da je »kriva« za poremećaj.

Drugu skupinu sačinjavaju psihoterapeutske metode, koje se zasnivaju na pretpostavci da do poremećaja dolazi zbog

toga što je dotični subjekt **naučio** reagirati na neadekvatan i štetan način, pa ga treba od toga odučiti i pogrešne navike pretvoriti u ispravne.

Možemo naglasiti i to da se fiziološke metode primjenjuju prvenstveno kod teških poremećaja (psihoza ili težih psihoneuroza), dok se psihoterapija primjenjuje osobito kod lakših psihoneuroza, i kod mnogobrojnih »običnih«, »sitnih« poremećaja, koji nas ovdje najviše i interesiraju.

Fiziološke metode, koje se danas najviše upotrebljavaju, uključuju u sebi razne vrste šok-terapije, terapije snom i kirurške terapije.

Šok-terapija sastoji se u izazivanju snažnih grčeva i potresa, pri kojima pacijent obično gubi svijest, a koji treba da razore samu nervnu bazu poremećaja. Za izazivanje šoka primjenjuju se ili farmakološka sredstva (inzulin, metrazol i sl.) ili električna struja koja se s pomoću prikladnih elektroda vodi kroz mozak. Šokovi se primjenjuju, kako smo istakli, samo kod najtežih duševnih oboljenja: inzulin pokazuje bolje uspjehe kod shizofrenije, a metrazol i elektrošokovi kod afektivnih psihoza. (Djelovanje šok-terapije može se donekle usporediti s djelovanjem udarca šakom u vilicu čovjeka koji ju je iščašio, tj. udarac, »šok« dovodi »na mjesto« poremećeni organ.)

Terapija snom upotrebljava se osobito u najnovije vrijeme kod manično-depresivnih napadaja, kao i za neke druge terapeutske ciljeve. Sastoji se u dugotrajnom uspavljivanju pacijenta s pomoću raznih farmakoloških sredstava (largaktil) kroz više dana ili čak tjedana. Upravo od ove metode očekuju mnogi autori značajne uspjehe, ne samo u liječenju najtežih nego i lakših psihičkih poremećaja. (Ako smo djelovanje elektrošoka usporedili s udarcem šake u iščašenu vilicu, onda se djelovanje prolongiranog sna može usporediti sa stavljanjem prelomljenog uda u stanje imobilizacije, kroz koje se vrijeme zbog mirovanja poremećaj »sam po sebi« ispravi.)

Lobotomija je pokušaj liječenja teških psihičkih oboljenja s pomoću kirurških zahvata. Ova je metoda prvi put upotrijebljena oko 1935. godine, a sastoji se u presijecanju živčanih putova koji spajaju čeone režnjeve s hipotalamičkom oblašću. Smatra se da takvo presijecanje određenih putova direktno razbija neuralne veze, koje su bile baza negativnih oblika ponašanja, i tako raščišćava put za novo, ispravno ponašanje. Pretpostavlja se da ovakvim operacijama nestaju u prvom redu brige, tjeskobe i slični negativni doživljaji iz svijesti pa-

cijenta, pa zato oni koji su ranije bili potišteni, plašljivi i nespretni, postaju vedri, raspoloženi itd. Međutim, iako koji put dovodi do upravo spektakularnog ozdravljenja, ova terapija katkada i pogoršava opće stanje, pa dovodi i do smrti.

Postoje još neke vrste pretežno fiziološke terapije (hidroterapija, masaža i sl.), ali ove tri koje smo spomenuli nesumnjivo su danas najznačajnije.

Psihoterapija

Dok se fiziološka terapija upotrebljava u pravilu samo kod teških duševnih poremećaja, dotle se psihoterapija upotrebljava za sve vrste poremećaja, a danas prvenstveno baš za psihoneuroze i za one granične slučajeve gdje se tek počinju ispoljavati znaci poremećenosti. U stvari, u svojim najjednostavnijim oblicima psihoterapija se upotrebljava i u svakodnevnom životu, dok su neki složeniji vidovi rezervirani za specijalne slučajeve. Cilj je svake psihoterapije u osnovi četverostruk:

1. **Promjena okoline** u kojoj se poremećena osoba nalazi jest najjednostavniji od tih ciljeva. Tu se, zapravo, ne djeluje direktno na subjekt, nego se nastoje promijeniti okolne prilike tako da frustracija prestane. Tako se, na primjer, može savjetovati subjektu da ode na odmor, da promijeni školu, da provede razvod braka, itd. Ovakvi postupci rijetko dovode do definitivnog rješenja, pogotovu ako je uzrok problema u samom subjektu, — u njegovim konfliktima, ambicijama, brigama itd. — a ne u okolini. To, naravno, ne znači da te promjene u okolini nisu važne (osobito u djece one često dovode i do definitivnog rješenja problema). Prije se može reći da su one sekundarne, pa treba da su nadopunjene i drugim formama terapije, usmjerenim na mijenjanje same ličnosti subjekta.

2. **Pružanje podrške** subjektu u poteškoćama jest slijedeći cilj psihoterapije. U ovom se slučaju ne radi o tome da izazovemo neke **trajne** promjene u njegovoj ličnosti, nego prije o tome da mu pružimo podršku kako bi lakše prebrodio neke **privremene** krize i poteškoće u životu. Onaj koji pruža pomoć — nazovimo ga savjetnikom — sluša subjektivne brige i probleme, podržava ga i savjetuje. Ovaj cilj terapije postavlja se obično u relativno normalnih ljudi, koji su privremeno suočeni s nekim teškim problemima, a osobito u dva slučaja:

a) u kroničnim slučajevima lake poremećenosti; kada su zdravstveni i psihološki izvori na koje se subjekt oslanja slabi, a poteškoće na koje nailazi velike, i kada postoje malene šanse da će se moći mnogo promijeniti sama ličnost subjekta, ovakva će podrška barem djelomično olakšati njegove napore;

b) u slučajevima ljudi koji su čitava života bili dobro prilagođeni i koji su zapali u privremene poteškoće ovo će također biti prikladno, jer će se dotični ljudi lakše osoviti na vlastite noge.

3. **Postizanje uvida** najvažniji je cilj psihoterapije, ali se on i najteže postiže. Pod ovakvim uvidom podrazumijevamo sagledavanje onih najdubljih uzroka problema i poteškoća — raznih **podsvjesnih** motiva, kompleksa, uspomena i drugih doživljaja — koji su stvarni uzrok frustracije, a kojih ni sam subjekt nije svjestan. Da bi se to postiglo, treba »razbiti« sve one složene sisteme obrane ličnosti (obrambene mehanizme i dr.) i tako subjektu omogućiti da reorganizira svoje ponašanje na zdravijoj osnovi. Postizanje ovakva uvida nije moguće običnom intelektualnom spoznajom da je nešto korisno ili štetno, nego treba iznijeti na »svjetlo dana« upravo **emocionalne** komponente koje otežavaju da se vide stvari kakve jesu.

4. **Emocionalno rasterećenje** (»abreagiranje«) posljednji je cilj kojem težimo u psihoterapiji. To je, u stvari, proces nestajanja one psihičke napetosti koja se nagomilala u čovjeku kao rezultat raznih poteškoća i frustracija, a taj proces predstavlja ujedno i psihološko rješenje takve situacije.

U kojoj će mjeri pojedini cilj psihoterapije biti postignut, ovisi o konkretnom slučaju, metodama i spremnosti samog savjetnika. Treba ipak naglasiti da i djelomično postizanje nekog od ovih ciljeva olakšava već situaciju dotičnog subjekta i opravdava trud uložen u pokušaje njegove rehabilitacije.

Danas postoje različiti oblici psihoterapije. S jedne strane, postoji **direktna psihoterapija,** kada psihoterapeut svojim znanjem, savjetima i direktivama nastoji pokazati pacijentu izlaz iz njegovih problema. U novije vrijeme postala je veoma poznata **nedirektivna psihoterapija,** koja ima obrnuto gledište od direktivne. Naime, po ovoj koncepciji zadatak psihoterapeuta nije da on daje savjete pacijentu kako će izaći iz poteškoća, nego je njegov zadatak da omogući pacijentu da samostalno stekne uvid u svoje probleme. U stvari, obje forme psihoterapije jednako

se primjenjuju, a uspjeh ovisi — čini se — više o spretnosti psihoterapeuta negoli o metodi koju primjenjuje.

Pitanja i zadaci

1. Što mislite o pojavama »vrtoglavice« koju mnogi ljudi osjećaju kada gledaju s velike visine?
2. Potražite u nekom medicinskom leksikonu opis manično-depresivne psihoze, koja je uz shizofreniju najčešći oblik teških duševnih oboljenja.
3. Navedite neke slučajeve, za koje ste čuli ili čitali, što ukazuju na psihopatske osobine onih koji su u njima bili glavni akteri.
4. Pokušajte navesti neke ciljeve i zadatke mentalne higijene, i usporedite ih sa ciljevima i zadacima obične tjelesne higijene, koja vam je bolje poznata!

METODE UPOZNAVANJA LIČNOSTI

Problemi individualnih razlika

Kada u psihologiji izučavamo razne opće zakonitosti u psihičkom životu i psihičkim osobinama ljudi, prvenstveno se zadržavamo na onim svojstvima koja su zajednička svim ljudima, a zanemarujemo individualna odstupanja i razlike na koje pri tome nailazimo. To je sasvim u skladu s prirodom pojma zakona u nauci koji odražava upravo ono opće, zajedničko i bitno u nizu pojava na koje se odnosi.

Pri proučavanju ličnosti konkretnog, pojedinačnog čovjeka mi idemo upravo obrnutim putem. Ljudi međusobno nisu jednaki, iako su slični, pa zato, ako želimo upoznati pojedinca sa svim njegovim specifičnim karakteristikama, nužno moramo staviti težište na ispitivanje upravo onih svojstava koja ga **razlikuju** od svih drugih ljudi. Ovo, naravno, nikako ne znači da ćemo mi zato zanemariti opće spoznaje i opće zakonitosti koje poznajemo iz opće psihologije. Naprotiv, upravo poznavanje tih zakonitosti jedino i može dokraja osvijetliti razlike na koje nailazimo.

Individualne su razlike rezultat bioloških i socijalnih faktora, individualne aktivnosti i čitava ranijeg životnog puta i iskustava svake jedinke. Tek poznavanje tih individualnih specifičnosti — individualnih motiva, sposobnosti, temperamenta

itd. — omogućuje nam da s više sigurnosti govorimo o ličnosti dotičnog pojedinca, pa da u izvjesnoj mjeri čak i predvidimo njegovo buduće djelovanje i aktivnost.

U uvodnom smo poglavlju već upoznali glavne metode psihologije — samoopažanje, opažanje i eksperiment. Valja samo naglasiti da sve konkretne metode o kojima ćemo sada govoriti u suštini su samo svojevrsna razrada tih općih metoda, njihovo svojevrsno kombiniranje i primjena na području izučavanja individualnih razlika između konkretnih ljudskih individualnosti.

Metoda intervjua

Budući da smo o metodi opažanja već opširno govorili u uvodnom poglavlju, prelazimo odmah na metodu razgovora ili intervjua. Kao što znademo iz vlastitog iskustva, razgovor s nekom osobom i neposredni lični kontakt koji se time ostvaruje nenadoknadivo su sredstvo za prikupljanje raznih direktnih i indirektnih informacija, koje nam omogućuju da stvorimo sliku o ličnosti pojedinca s kojim razgovaramo.

Pa ipak, nije svaki razgovor, svako brbljanje i preklapanje ujedno i intervju u psihologijskom smislu. Upravo da bismo istakli tu razliku između »običnog« razgovora i stručno vođenog psihologijskog intervjua mi za ovaj drugi upotrebljavamo naziv »intervju«, ili ponekad i naziv »psihološka eksploracija.« Da bi jedan razgovor dobio karakter psihologijskog intervjua, voditelj razgovora mora izvršiti niz preliminarnih priprema i poznavati niz tehničkih i metodoloških principa koje mu omogućuju da do maksimuma iskoristi svoj kontakt s ispitanikom i da dobije što jasniju i cjelovitiju sliku o njemu.

Svaki psihologijski intervju vodi se s određenim **ciljem** i prema unaprijed utvrđenom **planu,** čime se izbjegava improvizacija i nesistematičnost, koje, inače, karakteriziraju naše obične razgovore. Voditelj intervjua mora dobro poznavati **taktiku** ovakva razgovora, tj. mora znati svoja pitanja pravilno formirati, postavljati ih u pravi čas, regulirati tempo i pravac diskusije, itd. On također mora poznavati razne metode **obilaženja istine,** kojima se ispitanici često koriste, kako bi ih mogao pravovremeno uočiti i na vrijeme reagirati. Voditelj, dalje, mora biti temeljito upoznat s tehnikom **opažanja** ispitanika, jer se često iz ispitanikovih gesta, mimike i čitava pona-

šanja može više saznati nego iz njegovih riječi. Napokon, voditelj mora predvidjeti i sredstva kojima će za vrijeme intervjua ili kasnije najbolje moći **registrirati** rezultate do kojih je došao.

PSIHOLOGIJSKI INTERVJU

U toku psihologijskog intervjua uvježbani psiholog može prikupiti mnoge podatke o ličnosti osobe s kojom razgovara, a koji se inače ne mogu dobiti drugim psihologijskim metodama. Ponekad se tok intervjua — kao u ovom slučaju na slici — snima magnetofonom, kako bi se dobiveni podaci što tačnije zabilježili.

Ovo su bili samo neki momenti o kojima se mora voditi računa u stručnom psihologijskom intervjuu, a postoji i niz drugih koje nismo spomenuli. Iz ovoga se već vidi da je intervju složena psihologijska metoda za čiju uspješnu primjenu treba imati solidno stručno obrazovanje.

U vezi s metodom intervjua spomenut ćemo na kraju i to da se intervju ne primjenjuje samo u **informativne** svrhe, tj. da se dozna što više materijala koji nam može osvijetliti ličnost ispitanika — ova se metoda primjenjuje i za **psihoterapeutske** ciljeve, tj. kao sredstvo za uklanjanje nekih psihičkih smetnji i poremećaja, o čemu smo govorili više u prethodnom poglavlju.

Metoda ankete

Ova je metoda u svojoj suštini slična metodi intervjua, jer i ovdje postavljamo ispitaniku niz pitanja, samo što ta pitanja nisu dana u usmenom nego u pismenom obliku.

Sastaviti dobru anketu nije ništa lakše nego pripremiti i provesti dobar intervju. Laicima se ponekad čini da je to veoma jednostavno: sastavi se niz pitanja, umnoži, podijeli ispitanicima da ih ispune i — gotova stvar. Upravo ova prividna jednostavnost ove metode i dovodi do toga da se anketa često primjenjuje nestručno i neznalački, što onda dovodi do rdavih rezultata.

U stvari, za uspješno provođenje ankete potrebno je i te kako dobro poznavati mnogobrojne faktore koji tu dolaze do izražaja. Slično kao i kod intervjua, i ovdje je potrebno utvrditi **cilj** i **plan** ankete, poznavati **metodu** i **taktiku** postavljanja pitanja, znati uočiti **netačne** i **neiskrene** odgovore, itd. Samo onda kada je stručno i znalački sastavljena, anketa može dati ozbiljne rezultate, koji se onda mogu dalje upotrijebiti u sistematskoj analizi ličnosti.

Analiza produkata djelatnosti

Iz onoga što smo govorili o jedinstvu svijesti i aktivnosti sasvim logično proizlazi da nam izučavanje produkata djelatnosti nekog pojedinca može mnogo pridonijeti da bolje upoznamo i razumijemo njegovu ličnost.

Među produkte djelatnosti koji nas ovdje interesiraju u prvom redu uvrštavamo razne pisane dokumente koje je neka osoba stvorila, kao što su pisma, literarni sastavci, razne zabilješke, napomene itd.; dalje, razni crteži, slike, skulpture, zbirke, pronalasci i svi drugi proizvodi u koje je njihov tvorac morao unijeti nešto svoje individualne osobenosti.

Bez ove je metode, na primjer, nemoguće zamisliti psihološku analizu pojedinih historijskih ličnosti, a ona se također široko primjenjuje u dječjoj psihologiji (npr. analiza dječjeg crteža), u kriminalnoj psihologiji (npr. analiza pisama samoubojica) itd.

Analiza biografskih podataka

Posebno mjesto među metodama za upoznavanje ličnosti zauzima analiza biografskih podataka. Ljudska ličnost nije nešto što se iznenada pojavljuje, ona je rezultat čitava životnog puta i sudbine dotičnog pojedinca i svih onih faktora koji su u prošlosti na nj djelovali. Zato je za solidnu psihologijsku analizu ličnosti neophodno što više doznati o prilikama u ko-

jima je taj čovjek odrastao, školovao se i radio, o njegovim uspjesima i neuspjesima, o problemima i poteškoćama na koje je u životu nailazio, itd.

Biografska metoda jest okosnica onoga postupka koji se zove »analiza slučaja«, a koji se u novije vrijeme sve više primjenjuje u psihologiji i u nekim drugim naukama, za kompleksnu analizu ličnosti u njezinim raznim psihološko-socijalnim manifestacijama.

Mišljenje drugih ljudi

Kao što je poznato, ljudi veoma rado daju svoja mišljenja o drugim licima — osobito ako te osobe nisu prisutne — čak i onda ako ih o tome nitko ne pita (na tome se, uostalom, i zasniva ono nesretno tračanje i ogovaranje). Naravno, ovakva »mišljenja« drugih ljudi nećemo uzimati u obzir pri psihološkoj analizi ličnosti, iako nam ponekad čak i ona mogu ponešto kazati o osobi koju analiziramo.

Pored ovakvih »neslužbenih« mišljenja, mi se u analizi nečije ličnosti redovito susrećemo i s nekim — da tako kažemo — »službenim« mišljenjima, koja, na ovaj ili onaj način moramo uzeti u obzir. Ovamo spadaju, na jednoj strani, **usmeno** izražena mišljenja onih osoba koje dobro poznaju našeg ispitanika i čije nam mišljenje zato može biti veoma dragocjeno; to su roditelji, rođaci i poznanici, drugovi na radnom mjestu itd. Na drugoj strani susrećemo razne **pisane** dokumente koji se odnose na ispitanika — od onih koji se odnose na njegovo porijeklo, identitet i druge generalije pa do raznih školskih svjedodžaba, moralnih i političkih karakteristika itd.

Pri korištenju usmenih i pismenih mišljenja drugih ljudi valja osobito voditi računa o pojavi koju u psihologiji nazivamo »halo-efekt« (čitaj »helo-efekt«, što na engleskom doslovno znači »efekt aureole«). Suština je te pojave u tome da mi na temelju **jedne** osobine, koja nam se sviđa ili ne sviđa, stvaramo sud o **čitavu** čovjeku. Naime, neke često sporedne i nevažne sitnice toliko nas »zabljesnu« da nismo u stanju objektivno procijeniti tu osobu nego je — ne znajući ni sami zašto — doživljavamo kao simpatičnu, odnosno antipatičnu.

Jedan dio uzroka i pozitivnog i negativnog halo-efekta potječe od **vanjskog izgleda** osobe: od načina odijevanja, nastupa i ponašanja, crta lica i nekih fizičkih osobina (pokvareni zubi, na primjer, redovito su izvor negativnog halo-efekta!), boje glasa i načina govora itd. Drugi je važan izvor halo-efekta

ono što smo **ranije doznali** o nekome. Ako su takva mišljenja bila pozitivna, vjerojatno će i halo-efekt biti pozitivan i obrnuto.

Osobito velik izvor simpatičnog halo-efekta jesu one osobine koje smo na nekom primijetili a koje i **sami posjedujemo:** strastvenom igraču šaha bit će odmah simpatično »obojen« onaj tko također igra šah, itd.

»HALO-EFEKT«

Zbog »halo-efekta« stavljamo oko glave drugih ljudi »aureolu« simpatije ili antipatije, koja nam otežava donošenje objektivnih sudova o njihovim osobinama

Nije ni moguće nabrojiti sve izvore halo-efekta, ali je činjenica da on ima ulogu pri donošenju svih sudova o drugim ljudima, nekada manju, a nekada veću. To, naravno, smanjuje našu objektivnost, ali se ne da izbjeći, nego jedino umanjiti time da se uvijek pitamo: koliko je na naš sud djelovao halo-efekt?

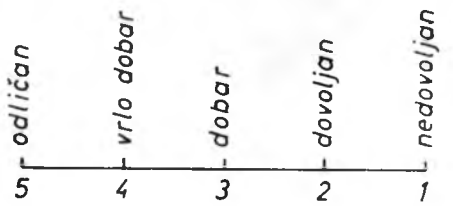
Skale procjene

Skale procjene ili skale sudova jedno su od najvažnijih sredstava s pomoću kojih nastojimo povećati objektivnost naših opažanja, unijeti u njih neke kvantitativne odnose i dati im izvjesnu sistematičnost. U psihologiji ih primjenjujemo u pravilu tamo gdje se ne mogu primijeniti neke preciznije psihometrijske metode, u prvom redu testovi.

Sistem ocjena koji se primjenjuje u našim školama čini, zapravo, takvu skalu procjene, od pet stupnjeva: odlično, vrlo dobro, dobro, dovoljno i nedovoljno. S pomoću te skale na-

stavnik nastoji što tačnije ocijeniti gdje se nalazi po svom znanju učenik A, gdje učenik B, C itd.

Osnovni je nedostatak ove školske skale procjene u tome što njezini pojedini stupnjevi **nisu precizno definirani.** Ono znanje koje će jedan nastavnik ocijeniti s pomoću takve skale kao »dobro«, drugi će možda ocijeniti kao »dovoljno«, treći kao »vrlo dobro«, itd. Ovo je neslaganje među ocjenjivačima neizbježivo jer oni nemaju isti **kriterij,** tj. nije unaprijed precizno utvrđeno koliko i kakvo znanje odgovara pojedinom stupnju skale, nego je prepušteno svakom nastavniku da sam stvara svoje vlastite kriterije. Zato je velik dio nastojanja u razvitku skala procjene išao za tim da se dade što precizniji kriterij. U pravilu se nastoji uvijek što tačnije definirati svaki pojedini stupanj kako bi se svim ocjenjivačima dao što bolji zajednički kriterij i tako povećala objektivnost njihovih sudova.



GRAFIČKA SKALA PROCJENE

Skale procjene često se iskorišćavaju i u grafičkom obliku. Evo, kako bi izgledala skala školskih ocjena prikazana na taj način.

Evo primjera jedne takve skale procjene od pet stupnjeva za utvrđivanje crte ličnosti »marljivost«:

a) **veoma marljiv** — zalaže se maksimalno na poslu koji radi i upravo izgara na njemu; nikada ga ne treba poticati ni opominjati; služi kao pozitivan primjer drugima:

b) **marljiv** — dobro radi i zalaže se, iako ne onoliko kao »veoma marljivi«; ne treba ga poticati ni opominjati;

c) **osrednji** — radi koliko mora, ali ne više od toga; treba ga poticati, a ponekad i opominjati;

d) **lijen** — izbjegava posao kad god mu se pruži prilika; stalno se mora poticati i opominjati, i to donekle na nj djeluje;

e) **veoma lijen** — ništa ne radi i samo misli kako bi se izvukao s posla; stalno ga treba poticati i opominjati, ali ni to ne pomaže; služi kao negativan primjer drugima.

Postoje i razne druge forme skala procjene za utvrđivanje psihičkih osobina ljudi, a također se ovom metodom služimo i pri utvrđivanju **socijalno-ekonomskih** karakteristika grupa i pojedinaca (npr. ocjena materijalnog položaja pojedinca, porodične atmosfere itd.).

Posebnu grupu metoda za upoznavanje ličnosti čine psihologijski testovi, s kojima ćemo se pozabaviti u idućem poglavlju.

Pitanja i zadaci

1. Nabrojte neke situacije i zvanja gdje bi bilo korisno primijeniti: a) metodu intervjua, b) metodu analize produkata djelatnosti!
2. U čemu su prednosti i nedostaci metode intervjua u usporedbi s metodom ankete?
3. Sigurno ste nekada učestvovali kao ispitanik u provođenju neke ankete. Opišite tu anketu i pokušajte iznijeti neke prednosti i nedostatke te metode koje ste tom prilikom zapazili.
4. Sjetite se nekih situacija u kojima ste vi izazvali pozitivan ili negativan »halo-efekt« i analizirajte njegove uzroke.
5. Procijenite marljivost nekih vaših drugova na bazi skale procjene koja se spominje u tekstu.

METODA TESTOVA

Opće osobine testa

Metoda testova najvažnija je metoda naučne psihologije i ona se široko upotrebljava kako u naučnim istraživanjima, tako i u praktičnoj primjeni.

Riječ test engleskog je porijekla i znači ispit, probu, pokušaj. I zaista, svaki test — bez obzira na svoju formu, sadržaj i namjenu — stavlja »na probu« neke osobine našeg ispitanika, odnosno predstavlja za nj svojevrstan ispit.

Međutim, za razliku od običnih pitanja u razgovoru ili inače, pitanja i zadaci u testu su **standardizirani,** tj. unaprijed utvrđeni i jednaki za sve buduće ispitanike. Standardizirana je i **primjena** testa, tj. test se nastoji primijeniti na sve ispitanike u što sličnijim okolnostima, kako eventualne razlike u primjeni ne bi izmijenile smisao rezultata.

Bitna je karakteristika testa da ima zadovoljavajuće **metrijske karakteristike.** Naime, budući da je test jedan mjerni instrument, on mora udovoljavati nekim općim zahtjevima, koji se traže od svakog mjernog instrumenta, ukoliko njime

želimo dobiti upotrebljive rezultate. Četiri su osnovne metrijske karakteristike kojima mora udovoljavati svaki mjerni instrument, pa i psihologijski test: valjanost, objektivnost, dosljednost i osjetljivost.

Test je **valjan** onda ako zaista mjeri onu osobinu koju mi njime želimo mjeriti. Ponekad se događa, osobito kod tzv. testova ličnosti, da oni mjere umjesto, recimo, neke crte karaktera — inteligenciju ili neku sličnu osobinu. Druga je mjerna karakteristika objektivnost. Test je **objektivan** onda ako ocjena rezultata mjerenja koju smo njime dobili ovisi isključivo o veličini koju smo mjerili, a ne o onome koji je rezultat ocijenio. Zbog toga će kod primjene potpuno objektivnih testova svi ispitivači dobiti isti rezultat, i neće se u svojoj ocjeni razlikovati.

Dosljednost je dalja mjerna karakteristika, i neki je test dosljedan onda ako pri uzastopnim mjerenjima istih ispitanika daje uvijek jednake rezultate. Konačno, test je **osjetljiv** tada kad njime možemo kod naših ispitanika utvrditi i male razlike u osobini koju mjerimo.

Pored ovih glavnih metrijskih karakteristika, test mora biti još i **primjeren** ispitanicima, tj. ne smije biti ni pretežak ni prelagan, i mora biti zadan tako da ga svi ispitanici mogu razumjeti.

Malo ima testova koji bi u potpunosti udovoljavali svim metrijskim karakteristikama, ali postoje metode da se utvrde granice u kojima ta odstupanja bitno ne utječu na vrijednost rezultata.

Prije nego se test počne primjenjivati u praksi, on mora biti i **baždaren,** tj. moraju biti utvrđene određene norme koje vrijede za taj test. Ako mi, na primjer, znademo da je ispitanik A riješio 25 zadataka u nekom testu, mi još ne znamo da li je taj rezultat dobar ili loš. Da bismo to mogli utvrditi, moramo rezultat ispitanika A usporediti s rezultatima koje u istom testu postižu drugi slični ispitanici, kako bismo znali da li je on bolji ili slabiji od njih ili jednak njima. Zbog toga mi u cilju baždarenja primjenjujemo test na velikim skupinama ispitanika i zatim posebnim statističkim postupcima određujemo relativnu vrijednost svakog pojedinog rezultata u odnosu na sve ostale dobivene rezultate.

Problemima metrijskih karakteristika i baždarenjem testova bavi se grana psihologije koja se zove **psihometrija.** Test koji nije proučen i kojemu nisu poznate metrijske karakteristike ne može se ni nazvati testom u psihologijskom smislu. On

tada postaje neozbiljna društvena igra ili novinski »kviz«, a rezultati koji se njime dobivaju nemaju nikakve naučne vrijednosti.

Testovi ličnosti

Mi ćemo ovdje sve testove podijeliti u četiri velike skupine: testove ličnosti, sposobnosti, znanja i sociometrijske testove. Postoje i mnogobrojne druge klasifikacije, ali je za nas ovdje ova najprikladnija.

Testovi ličnosti mjere neke kompleksne osobine ličnosti, u prvom redu motivaciju, karakter, temperament, interese i stavove. Po svojoj **formi** oni se opet mogu podijeliti u više grupa.

Testovi tipa **upitnika** sadrže redovito niz pitanja na koja ispitanik treba da odgovori po svom nahođenju. Evo nekih pitanja iz jednoga takva testa, koji ispituje crtu pesimizma, odnosno optimizma (odgovori DA označavaju optimizam):

Igrate li rado na lutriji?
Volite li dobro piti i jesti?
Stvarate li rado planove za budućnost?

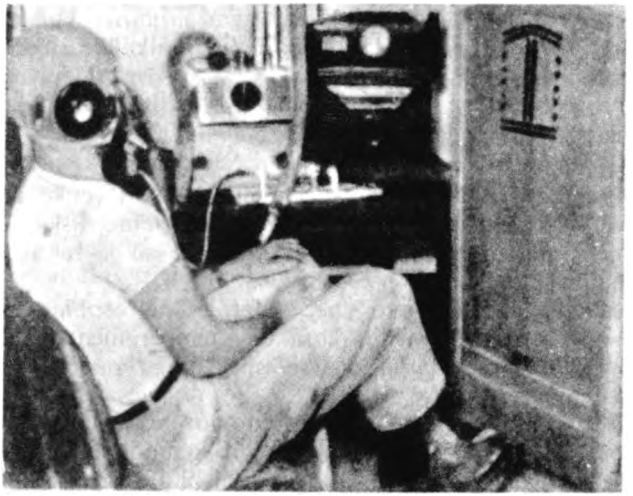
Projektivni testovi zasnovani su na činjenici da čovjek, promatrajući jedan nedovoljno ili mnogoznačno strukturiran materijal, interpretira taj materijal u skladu s vlastitim željama, brigama, nadama itd. Drugim riječima, on »projicira« sebe u toj interpretaciji, pa spretan analizator može mnogo iz toga zaključiti. Klasičan je test ove vrste test mrlje, gdje se ispitaniku pokaže jedna nestrukturirana figura slična mrlji tinte i onda se od njega traži da opiše što vidi, odnosno na što ga ta mrlja podsjeća.

Posebnu grupu sačinjavaju testovi zasnovani na mjerenju nekih **fizioloških** promjena u organizmu ispitanika koje su povezane s određenim psihičkim procesima. To su neke promjene u elektrofiziološkim funkcijama, disanju, temperaturi, mišićnom tonusu itd.

Za mjerenje ličnosti primjenjuju se i neki drugi testovi, ali su ovi spomenuti najčešće u upotrebi.

Testovi sposobnosti

To je velika grupa testova raznih oblika kojima se koristimo za mjerenje raznih ljudskih sposobnosti. Tako se, na primjer, za mjerenje **oštrine vida** upotrebljavaju tzv. optotipi,



ISPITIVANJE PSIHOMOTORNIH SPOSOBNOSTI

Na slici se vidi psihomotorni test koji služi za utvrđivanje sposobnosti složene koordinacije pokreta pri primanju kandidata za avijaciju. Aparat za ispitivanje sličan je nekim uređajima u avionu, a ispitanik treba da na dani znak izvrši niz određenih pokreta, čija se tačnost i brzina ocjenjuju zatim posebnim metodama.

koje susrećemo u ordinaciji svakog liječnika za očne bolesti. Za mjerenje **psihomotornih sposobnosti** upotrebljava se velik broj testova. Na primjer, za mjerenje spretnosti prstiju upotrebljava se jedan jednostavan test u kojem se od ispitanika traži da što brže može naniže izvjestan broj perla na vrpcu ili iglu. Postoje, međutim, i složeniji aparati, kao npr. na ovoj slici, koji služe za mjerenje sposobnosti koordinacije pokreta, i mnogi drugi.

Za nas su najinteresantniji testovi za mjerenje raznih mentalnih sposobnosti, a na prvom mjestu inteligencije, jer je ona najvažnija mentalna sposobnost, koja se u praksi najčešće i mjeri.

Testovi inteligencije redovito se sastoje od manjeg ili većeg broja zadataka, od kojih su neki dani na više vizuelan način, drugi su više apstraktni, treći zahtijevaju i određenu motornu aktivnost, itd. Od ispitanika se traži da — obično u ograničenom vremenu — riješi što više zadataka, i iz broja uspješno riješenih zadataka zaključujemo tada o nivou njegove inteligencije. Evo nekih pitanja iz ovakvih testova:

Svjetlo prema tami odnosi se kao buka prema (tišini).
Ako su neki od mojih znanaca studenti, a neki službenici, jesu li zbog toga neki moji znanci studenti ujedno i zaposleni?

Testovi znanja

Testovi znanja služe najviše u školskoj praksi za utvrđivanje nivoa znanja na objektivniji način nego što je to moguće utvrditi klasičnim metodama školskog ispitivanja. Njih također ima više oblika, a za ilustraciju dajemo jedno pitanje iz testa znanja **izbornog tipa** (ispitanik treba da potcrta ispravan odgovor):

Rangun je glavni grad:

Kambodže
Burme
Indonezije
Laosa

Sociometrijski testovi

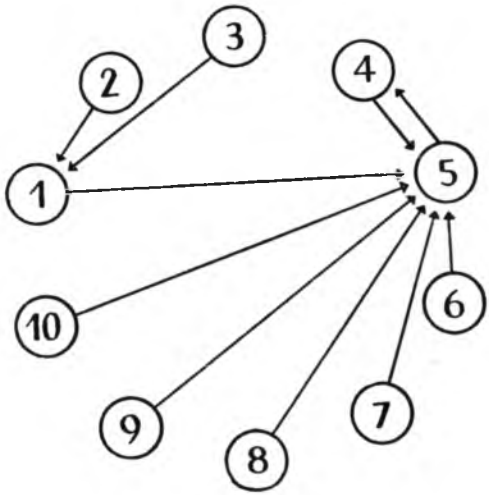
Ovi testovi, za razliku od drugih koje smo spomenuli, nisu namijenjeni ispitivanju pojedinca, nego ispitivanju situacija i odnosa u nekoj grupi ili kolektivu. S pomoću njih nastojimo otkriti **centralne ličnosti** (»vođe«) u nekoj grupi ljudi, one koji su od koletiva **odbačeni** ili **izolirani** itd. Ovi testovi obično sadrže pitanja kao što su (u testu koji je namijenjen đacima):

S kim bih najradije išao na izlet?
S kime bih najradije učio?

Na temelju odgovora ispitanika konstruiraju se posebni **sociogrami** na kojima se može pratiti dinamika života dotične grupe ili kolektiva (vidi crtež na narednoj strani).

Vrijednost testova u praksi

Vrijednost testova, kao, uostalom, i svake druge naučne metode za izučavanje ličnosti, ovisi o više faktora. Prije svega, onaj tko primjenjuje te metode mora temeljito poznavati teoriju i praksu konstruiranja i upotrebe raznih metoda. Dalje, on mora voditi računa o nizu faktora koji — osobito kod metode testova — mogu bitno **iskriviti** rezultat ispitanika i prika-



SOCIOGRAM

Crtež jednog jednostavnog sociograma, dobivenog ispitivanjem grupe od deset ispitanika. Krugovi označeni brojkama označavaju pojedine ispitanike koji su odgovorili na pitanje: »S kime bih najradije išao na izlet?« Kao što se vidi, ispitanik br. 5 je dobio najveći broj glasova (sedam glasova), dvojica su glasala za ispitanika br. 1, a ispitanik br. 5 dao je svoj glas ispitaniku br. 4.

zati ga u pogrešnom svjetlu (npr. ispitanik je za vrijeme rada s testom bio bolestan, zaplašen, neispavan itd.). Konačno, rezultate dobivene jednom metodom treba redovito **kontrolirati** i nadopuniti rezultatima drugih metoda, a, prije svega, treba uvijek voditi računa o **razvitku i životnom putu** svakoga pojedinca, što nam često mnoge podatke o njemu prikaže u sasvim drugom svjetlu.

Ako smo na taj način svestrano i solidno obradili sve potrebne podatke, možemo dati **psihološku dijagnozu** date ličnosti, tj. opisati njezine osnovne psihološke karakteristike u čitavoj njihovoj kompleksnosti. Međutim, u praksi se često postavlja ne samo pitanje davanja psihološke dijagnoze nego i davanja **psihološke prognoze,** tj. pitanje kako će se pojedine osobine ličnosti razvijati u budućnosti i kako će one utjecati na buduće ponašanje dotičnog individuuma. Ovo je također osobito težak i odgovoran posao, ali postoje određene metode koje omogućuju da se — uz određene rezerve — na bazi dijagnoze dade i relativno pouzdana psihološka prognoza.

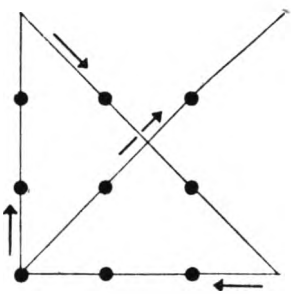
Pitanja i zadaci

1. Analizirajte mjerne karakteristike nekih fizikalnih mjernih instrumenata (vage, termometra i sl.) i usporedite ih s mjernim karakteristikama nekog testa koji vam je poznat.

2. Sigurno ste nekada rješavali neki test ličnosti tipa upitnika. Pokušajte opisati neke dobre i loše strane ove metode izučavanja ličnosti!

3. Objasnite na primjerima kako mogu neka fiziološka i psihička stanja iskriviti rezultate koje je ispitanik postigao u testu.

4. Što mislite, u kojim je slučajevima opravdano na temelju psihologijske dijagnoze stvarati izvjesne psihologijske i socijalne prognoze?



RJEŠENJE PROBLEMA SA STR. 53:

Dokle god je vaše mišljenje pri rješavanju ovog problema bilo usmjereno na traženje rješenja unutar prostora koji zatvaraju tačke, vi niste mogli riješiti problem. Tek kada ste »razbili« taj misaoni okvir i sjetili se da za rješenje problema iskoristite prostor izvan tačkica (a to nije bilo zabranjeno prema uputi za rješavanje ovog zadatka), mogli ste problem uspješno riješiti.

SADRŽAJ

Uvod

Razvoj psihologije i njezine grane

Razvoj psihologije kao nauke 5
Grane psihologije 9
Pitanja i zadaci 11

Predmet psihologije i njezine metode

Predmet psihologije 11
Metoda samoopažanja 12
Metoda opažanja 13
Metoda eksperimenta 15
Pitanja i zadaci 17

Postanak i razvoj svijesti

Filogenetski razvitak psihičkog života čovjeka 17
Evolucioni razvitak nervnog sistema 20
Biološki i socijalni faktori u postanku svijesti 23
Pitanja i zadaci 26

Fiziološke osnove psihičkih pojava

Povezanost živčanog sistema sa psihičkim procesima 27
Živčana stanica i njezine funkcije 28
Vrste živčanih putova 30
Kičmena moždina 32
Funkcije mozga 33
Žlijezde s unutrašnjim lučenjem 37
Pitanja i zadaci 38

Opažanje vanjskog svijeta

Pojam ljudske spoznaje 39
Osjeti 39
Percepcija i osjet 41
Opći zakoni percipiranja 41
Pažnja 44
Pitanja i zadaci 45

Mišljenje i govor

Mišljenje i percepcija 45
Mašta i predodžba 46
Stvaranje pojma 48
Zakoni asocijacije 49

Vrste misli 50
Stvaralačko mišljenje 50
Mišljenje i govor 52
Pitanja i zadaci 53

Pamćenje i učenje
Pamćenje i učenje 54
Vrste pamćenja 55
Metode učenja 56
Zakonitosti učenja i pamćenja 58
Racionalna organizacija učenja 61
Pitanja i zadaci 64

Emocije
Opće karakteristike emocija 64
Osnovne i složene emocije 64
Emocije prema jačini i trajanju 66
Fiziološka baza emocija 67
Psihosomatska oboljenja 70
Utjecaj emocija na aktivnost 71
Kontrola emocija 74
Pitanja i zadaci 77

Motivacija
Pojam motivacije 78
Teorija potreba 79
Primarne i sekundarne potrebe 83
Primarne biološke potrebe 84
Primarne socijalne potrebe 85
Sekundarne potrebe 87
Intenzitet motiva 87
Podsvjesni motivi 88
Pitanja i zadaci 88

Stupnjevi aktivnosti
Duševni i tjelesni rad 89
Umor 90
Dosada 91
Spavanje i snovi 93
Pitanja i zadaci 95

Ličnost
Pojam ličnosti 95
Biološki i socijalni faktori u razvitku ličnosti 96
Tipovi i crte ličnosti 100
Temperament 102
Karakter 104
Sposobnosti 106
Interesi 111
Stavovi i shvaćanja 112
Pitanja i zadaci 114

Problemi prilagođavanja ličnosti
Pojam i izvori frustracije 114
Opća priroda frustracije 116
Reagiranje na frustraciju 118
Obrambeni mehanizmi ličnosti 120
Pitanja i zadaci 124

Duševno poremećena ličnost
Simptomi duševnih poremećaja 124
Psihoneuroze 125
Psihoze 127
Psihopatija 128
Fiziološka terapija poremećaja 128
Psihoterapija 130
Pitanja i zadaci 132

Metode upoznavanja ličnosti
Problem individualnih razlika 132
Metoda intervjua 133
Metoda ankete 134
Analiza produkata djelatnosti 135
Analiza biografskih podataka 135
Mišljenje drugih ljudi 136
Skale procjene 137
Pitanja i zadaci 139

Metode testova
Opće osobine testova 139
Testovi ličnosti 141
Testovi sposobnosti 141
Testovi znanja 143
Sociometrijski testovi 143
Vrijednost testova u praksi 145
Pitanja i zadaci 146

Rješenje problema sa str. 53. 146

Oslobođeno poreza na promet na osnovi čl. 36. st. 1. t. 7. Zakona o oporezivanju proizvoda i usluga u prometu (Sl. list SFRJ 33/72). — Mišljenje Republičkog sekretarijata za prosvjetu, kulturu i fizičku kulturu SR Hrvatske br. 3430/1-1972. od 1. VIII 1972.

Izdavačko poduzeće »Školska knjiga« Zagreb, Masarykova 28 — Za izdavača: *Josip Malić*
Tehnički urednik: *Maja Kožić* — Lektor: *Danijel Alerić* — Korektor: *Vladimir Tkalčec* —
Tisak završen u lipnju 1973.